佐藤青児
Sato Seiji

輪ゴム一本で身体の不調が改善する！

さとう式
リンパケア

晶文社

輪ゴム1本で身体の不調が改善する！
さとう式リンパケア …………… 目次

CamScannerでスキャン

はじめに

輪ゴムが入れる、からだのスイッチ……5
足に輪ゴムをかけてみよう……5
輪ゴムをかけるとどうなる?……10
ONにすべき筋肉とは……12
さとう式リンパケアから考える、からだ……14

01

人の「からだ」とは何か……28
歯医者がなぜ、からだの話をするのか……28
すべてが口腔から始まる……36
手はどこから生えているのか……41
脚はどこから生えているのか……48
リンパ間質液とは何か……53
問題は血流障害ではなかった……57
使ってない自転車を使うと壊れる……59

CamScannerでスキャン

水は怪我をしない……63
運動は必要ない？……64
フロー運動力学……66
からだを使いこなすために必要なこと……68

02

なぜ筋をゆるめるのか

なぜ筋をゆるめるのか……70
痛みは身体の危険信号……70
痛みが起こる原因とは……72
ヘルニアで痛みは起こらない？……74
筋肉の内圧を下げれば痛みは取れる……75
筋肉をゆるめるのにマッサージもストレッチも必要ない……76
筋肉をゆるめる八つの条件……78
触れる圧力は二〇グラム以下……80
触れて痛みを取る方法……82
筋をゆるめると筋力がアップする……86
筋肉のポンプ……88

CamScannerでスキャン

なぜ、老人でも筋肉が活性化するのか……90
凝りには二種類がある……91
背面の筋肉をゆるめる……93
筋肉に対する大きな誤解……95
腰痛の原因、大腰筋をゆるめる……96
足裏と頭皮と耳の意外な関係……100

03

腔を立てるとどうなるか……102

腔を立てるとは何か……102
四つの腔の連動性……105
さらに口腔を広げる方法……106
首腔が大事……107
骨盤と腔……112
骨盤立たせのワーク……115
体育座りはからだに悪い！……119
最も簡単でからだがゆるむ「本当の呼吸法」……122

つぶれた胸腔を取り戻す……126
軸はぶれるが筒はぶれない……130
正しい姿勢のバランス構造……131

04 からだ本来のパワーを生み出す、屈筋理論……134

伸筋群は力を発揮しない……134
運動にかかわりがあるのは屈筋……137
人は屈筋で立っている……138
足裏の屈筋……142
足の力……144
股関節と大腰筋をゆるめる……146
輪ゴム理論は屈筋理論……152
屈筋のスイッチを入れる、足指わいわい体操……154

CamScannerでスキャン

05
本当の筋トレ、教えます……158
負荷をかけないで筋肉を連動させる……158
無負荷トレーニングのススメ……160
負荷をかけないで筋肉を連動させる方法……163
怪我をしない身体つくり……164
体幹は鍛えない……165
力を入れて、力を抜く……166
エネルギー供給を高める筋トレ……170
上半身を回復させるワーク……172
下半身を回復させるワーク……175

06
日本人の「からだ」にスイッチを入れる……178
ラグビーボール理論……178
筒のまま平行移動する……180
奇妙な考え方……184

屈筋ラインをキメる 187
屈筋ラインを使って動く方法 189
肩甲骨とともに耳から腕を動かす方法 191
火星人理論 193
力を入れても良い状態ができる 198
火星人の力の出し方 200
パワフル腕相撲 202
火星人キック（火星人の脚） 204
日常生活のなかで動きの基本を学ぶ 206
崩しの方法と理論 208
腔を使ってからだを動かすための訓練とは 212
背中で腕を押えられたのを返す 214
江戸時代の人と同じからだを手に入れる 216
サムラインを取る 217
おわりに 220

はじめに

輪ゴムが入れる、からだのスイッチ

足に輪ゴムをかけてみよう

突然ですが、あなたにはこんな症状や悩みはありませんか？

・むくみがある
・日常生活で立っているのが辛い
・腰が痛い
・姿勢が悪い
・肩が凝る
・頭痛がする
・歩くのがしんどい
・体が重い
・朝起きられない
・練習しているのに競技・演奏・演技その他がうまくならない

CamScannerでスキャン

・よく捻挫やケガをする
・人前などで緊張しやすい
・むしゃくしゃする
・気がふさぐ
・集中できない
・なんとなく元気がでない、などなど。

何か一つでも思い当たることがあったら、騙されたと思って、どちらか片方の足を選んで、輪ゴムを足の親指と踵に引っ掛けてみてください。

WORK 01：足に輪ゴムをかける

やり方はとても簡単です。

必要なのはどこにでもある輪ゴム一本だけ。それを足の親指に引っ掛けてから一度捻って8の字にします。そうしてできた下側の輪をかかとに引っかける。（図1）

注意点は、右足に引っ掛ける場合をモデルにすると、輪ゴムを捻る方向は反時計回りにしていただきたいことです（左足の場合は時計回りに）。

そうすると、土踏まずのあたりで輪ゴムが浮くことがなく、ぴったり足についた状態になります。

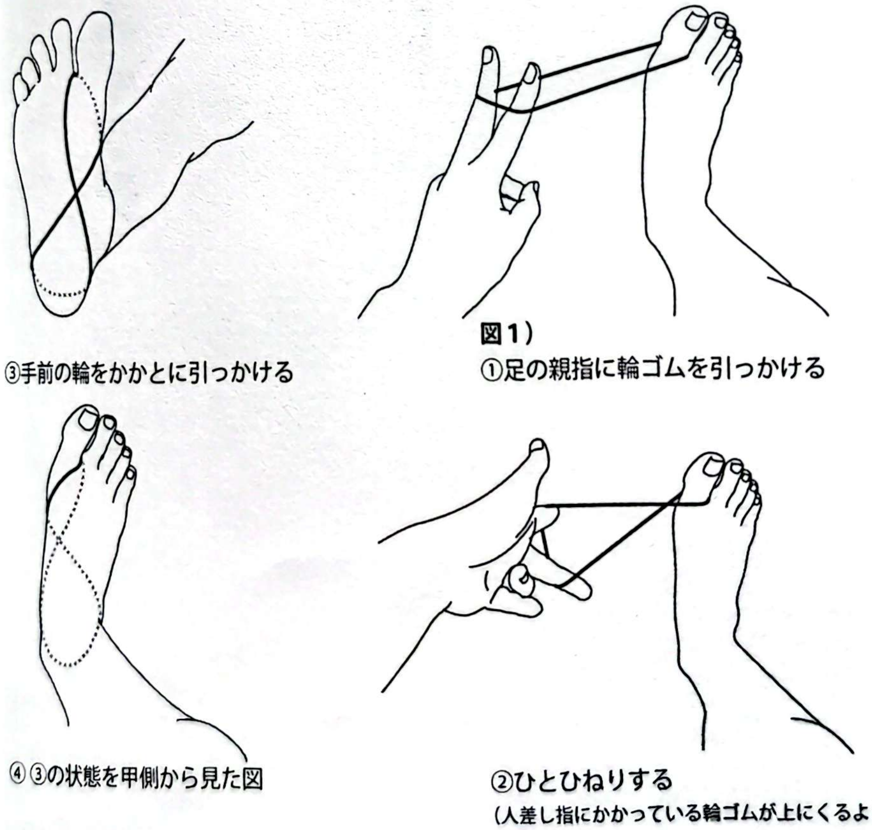


図1）

①足の親指に輪ゴムを引っかける

②ひとひねりする
（人差し指にかかっている輪ゴムが上にくるように）

③手前の輪をかかとに引っかける

④③の状態を甲側から見た図

あったら、
右かかとに
に引っかける

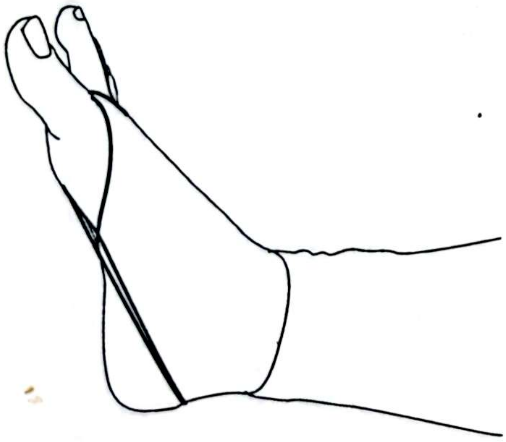
いただきたいことです（左足の場合は時計回りに）。そうすると、土踏まずのあたりで輪ゴムが浮くことがなく、ぴったり足についた状態になります。

靴下は履いていても、履いていなくてもかまいません。履いていないほうがダイレクトな状態になるので、最初に試すときにはお勧めです。

もし輪ゴムが二本用意できるようでしたら、もう一度踵に引っ掛けて、片側だけが甲の上に来るようにしておいて、親指にもかけてみてください。足を上から見ると、一本目と二本目の輪ゴムでワラジを履いたような形になると思います。（図2）

さて、輪ゴムをかけることができたら、次に仰向けに寝転んでみてください。そして、両足を肩幅くらいに開いておいて、まずは輪ゴムをつけていないほうの脚を持ち上げてみましょう。どんな感じがするでしょうか。軽やかに上がる人もいるでしょうし、九〇度になるまで上がら

図2）
①もう一本輪ゴムがあったら、
図のように親指から右かかとに
ラインができるように引っかける



②横から見た図

CamScannerでスキャン

ない人もいると思います。概して脚を上げるのにどこかを力ませて、ウン！　と踏ん張って上げる人が多いと思います。（図3）

脚は重たいですよね。一般男性（体重六〇キロ）の脚は、およそ一〇キロもの重さがあります。そう聞くと持ち上げるのも大変だなと思われるかもしれません。

それでは次に、輪ゴムをかけた脚のほうをあげてみてください。

どうでしょうか？

スイッと軽々持ち上がったのではないでしょうか？

個人差はあるかもしれませんが、右脚より角度がついて、勢いよく、しかも先に持ち上げた脚よりもスムーズに持ち上げることができたはずです。そして、輪ゴムをかけたほうの脚とかけていないほうのアキレス腱の太さを比べてみてください。輪ゴムをかけたほうのアキレス腱のむくみがとれ、細くなっているのが確認できるはずです。

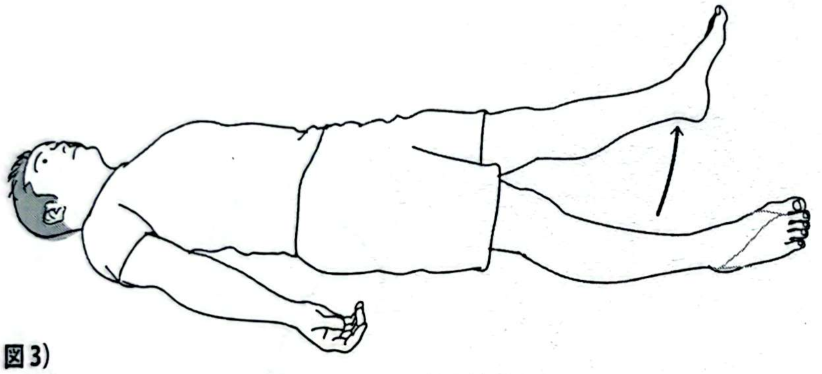
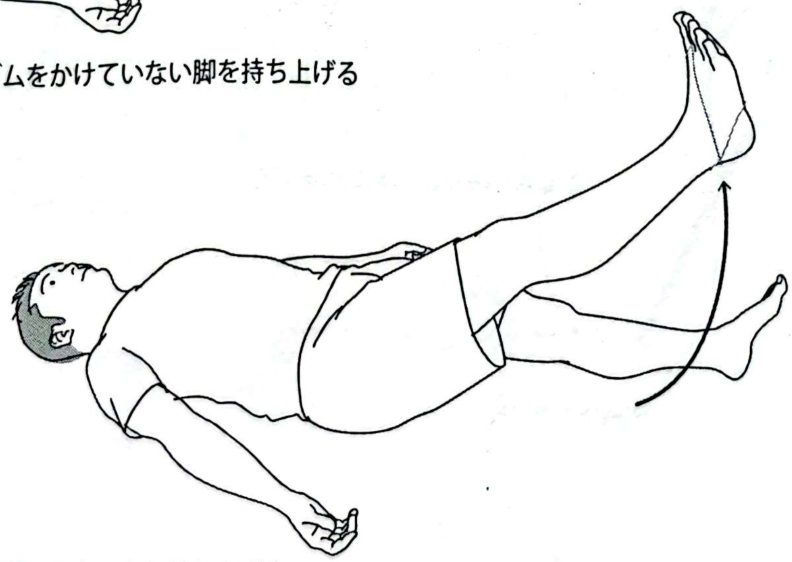


図3）
①寝転んで、まず輪ゴムをかけていない脚を持ち上げる



②次に、輪ゴムをかけている方の脚を持ち上げる

CamScannerでスキャン

なぜ輪ゴムをかけただけで、このようにからだが軽くなってしまうのでしょうか？　なぜむくみがとれるのでしょうか？

それがこの本の大きなテーマの一つになります。

さて、同じように反対の足にも輪ゴムをかけて、寝転んで実験してみてください。今度は、両脚同じくらいに軽々と持ち上げることができたでしょうか？　また、明らかにむくみがなくなり軽くなるのを実感できたでしょうか。

両脚を持ち上げる実験をしたら、立ち上がってみたり、歩いてみたりしてください。どうでしょうか。ふだんとまったく違う！　というくらいにからだが軽くなっていると思います。自然といつもより下半身が軽くなり、からだが引き締まったように感じられて、動いてみたくなる感じ。

これは一体どういうことなのでしょう。

いろいろ実験してみたいところですが、輪ゴムをかけるのは必ず**五分以内**に留めてください。弱い持続的な力は骨を変形させてしまう可能性があります。また、輪ゴムをかけて痛みなどがでれば、すぐに中止してください。

また、糖尿性の人はやらないようにするか、医師に相談の上で行ってください。効果があるからといって、くれぐれもかけっぱなしにしないようにご注意ください。持続的にすることによって血流障害、循環害がおこる可能性があります。

CamScannerでスキャン

では、輪ゴムを外して、足に意識を向けてみてください。なんとなく輪ゴムがかかっていた動作の感覚が余韻として残っていると思います。その感じを味わいながら、また歩いたりしてみましょう。輪ゴムをかけていた時の「脚が軽い状態」を少し感じつつ、動けるようになると思います。

大切なのは輪ゴムに依存することではありません。輪ゴムがかかった状態の筋肉の動かし方を学び、その感覚を身につけることです。

本当のことを先取りして言うと、そもそも輪ゴムなど必要がないのです。これからご紹介していくリンパケアを深めていくことで、輪ゴムがない状態でも、良い感覚で筋肉を動かせるようになります。その、ほとんど力感がなく、筋肉を使えるようになる方法を「**屈筋理論**（くっきんりろん）」と名づけています。後ほど詳しく説明しますが、この理論を理解することで、輪ゴムがなくても循環を妨げない、疲れることのない身体の動かし方を身につけることができます。

輪ゴムをかけるとどうなる？

輪ゴムをかけると筋肉に縦の荷重がかかります。縦荷重（たてかじゅう）によって筋肉は筒状になり抵抗形態をつくることができます。筋肉が筒状（つつじょう）構造体として力学的に機能しはじめるのです。

筋肉が筒状になると循環が良くなり、筒状の構造体は最小の表面積になるので、スリムに引き締まった状態になります。

適切に足の筋肉が締まると、脚全体も締まります。脚全体が締まると、からだ全体も締まります。これらの筋肉は連動して、ただ引き締まるだけでなく、連続した構造体であり、なおかつ連携した筋肉は連動

CamScannerでスキャン

して力を出すことが可能になります。筋肉が次々と連動して動き始めます。(図4)
輪ゴムをかけるだけで、連動する筋肉を次々とONにしていくことが可能なのです。

といっても、輪ゴムで筋肉をぎゅうぎゅう締め付けるというのとは違います。また筋肉を連動させるというのは力を入れて力むこととも違います。

ぎゅうぎゅう締め付けたり、筋肉に力を入れて力んだりすると動けない感じがありますが(ためしに二の腕に思い切り力を入れて、力こぶを作って走ってみてください)、それとは違って、立ったり動いたりするのに本来必要な筋肉を使って、楽に動ける状態になるといったほうが近い。

これまでは、本来必要なその筋肉をONにして動くことができていなかったので、頑張りが必要で、苦しかったともいえます。車の運転で言えば、アクセルとブレーキを同時に踏み込みながら走っているような状態です。

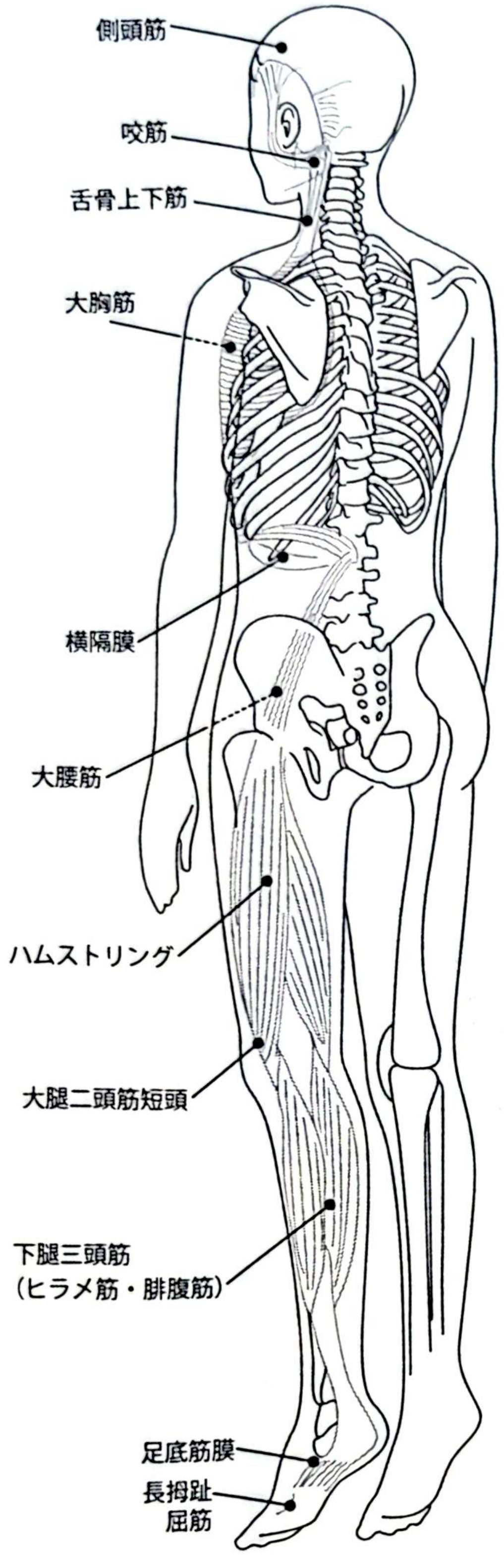


図4) 連動する屈筋群

ONにすべき筋肉とは

さて、ONにすべき筋肉とは何でしょうか。

全身の筋肉はネットワークとしてすべてつながっているので、ある特定の部位だけが単独で動作するということがありません。

筋肉は、

「屈筋」

と

「伸筋（しんきん）」

の二種類に大きく分けることができます。からだの筋肉はこの二種類から構成されていると考えてください。

ごく簡単にその違いを説明すると、一般的には、屈筋は関節を曲げるための筋肉、伸筋は関節を伸ばすための筋肉であると考えられています。しかし私たちの考えでは、

屈筋は**「からだを支え、関節を曲げ、からだを動かすための筋肉」**

伸筋は**「屈筋の長さを決め、関節の角度を決める筋肉」**

となります。

もうお分かりとは思いますが、先のONにすべき筋肉とは**「屈筋」**でした。

人間のからだにおいては、この両方が必要なのですが、それぞれの人の動きの癖、習慣や環境などの要因でその両者のバランスは次第に崩れてきてしまいます。

CamScannerでスキャン

とくに現代人においては、伸筋が優位に使われることが多く、力を出す時に屈筋があまり使われない状態のまま、伸筋・屈筋両方を緊張させたまま活動を行うことが多くなっていると考えられます。

なかでも、最も重要なのに最も使われていない屈筋が「大腰筋（だいようきん）」です。（図5）

大腰筋は上半身と下半身をつなぎ、姿勢を保つ筋肉であると同時に、移動（＝歩く）という人間にとって大切な動きの中核を担っています。

最近では、ジャマイカの短距離選手と日本のトップ選手ではその太さが違う、あるいは野球やゴルフのスイングで大切だ、などなどとスポーツ界でも言われるようになってきており、ご存じの方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、大腰筋それ自体を使えるようにしようと、たとえば先に出てきた力こぶ（上腕二頭筋）のように、そこだけを動かそうと思っても、普段使っていないので、なかなか難しいのです。からだの奥にあるので、直接触ることも難しい。

そして使っていない筋肉を使う、ということを言うと、すぐにその筋肉をどうやって鍛えるのか、という発想をしたくなる人もたくさんいらっしゃ

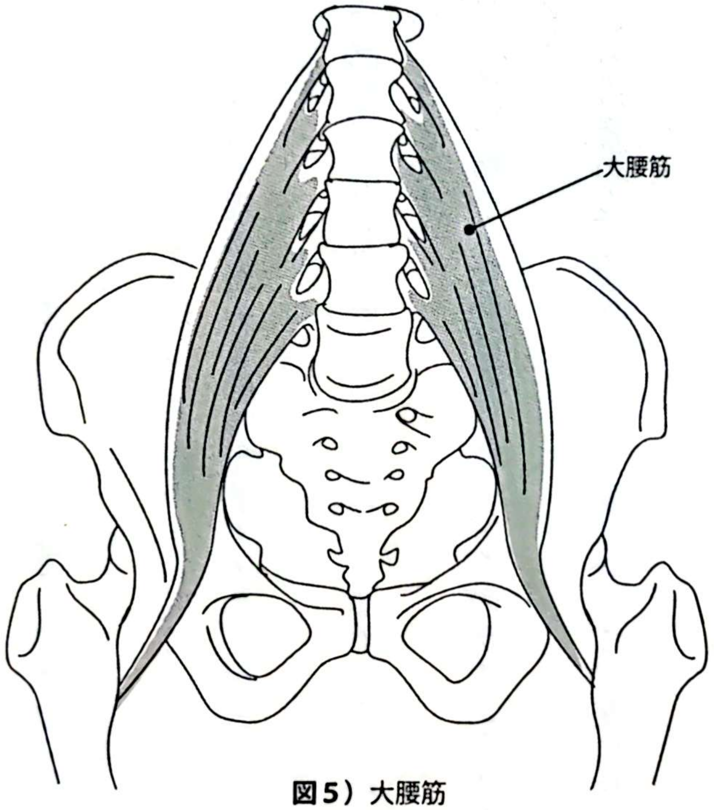


図5）大腰筋

ると思います。

けれども、**「筋肉は鍛えれば鍛えるほど壊れていく」**と言われたら、どう考えられるでしょうか。あまりにも非常識で、突拍子もないことだと思われるかもしれません。

ここではひとまず問題だけを提示しておいて、では、実際にどのようにしたら筋肉を育てて、使うことができるようになるのか、ということについては、後ほど詳しく述べたいと思います。

さて、輪ゴムをかけるとどうなるのか、ということに話を戻しましょう。

端的に言うと、**「屈筋のスイッチがONになる」**、ということです。

からだの中には屈筋（屈筋群）のラインがあります。足指に輪ゴムをかけることで、そのライン全体が活性化して使えるようになるのです（図4を参照ください）。

屈筋ラインが活性化することで、姿勢と動きに見違えるほどの変化が起きます。楽に立てて、楽に動けるようになる。

しかし、屈筋ラインの活性化は、非常に重要なことではありますが、それはからだにとって大切な要素の一部分でしかないのです。

さとう式リンパケアから考える、からだ

私たちが行っているのは「さとう式リンパケア」と呼ばれる一連の理論と技法です。これまでは美容の分野の中で、あるいは健康法のひとつとして知られてきました。ですが、そこで紹介されてきたのはあくまで技法の一部であって、私たちが考えていることは、実はもう少し広く、「人間のからだとは何か」「人

CamScannerでスキャン

間のからだにとって良い状態とは何か」「どうしたら人間はからだを使うことができるか」ということに焦点を当てていて、そのためにはどうしたら良いのかを日々模索しているところなのです。

その観点から引き出された「人間のからだ」についての考え方をまとめると、次のようになります。

大前提として、

・人間のからだの構造は四つの腔からできている。

よって、

・良い状態にするためには、腔をしっかり立てる必要がある。

・良い状態にするためには、筋肉をゆるめる必要がある。

・良い状態にするためには、屈筋を使う必要がある。

最初の、人間のからだの構造が**四つの腔**（図6）からできている、というのが大前提となり、そこから導き出された「必要なこと」がいまあげた三つになります。

腔がしっかり立つと、筋肉がゆるみます。筋肉がゆるむと、屈筋を使えるようになります。屈筋が使えるようになると腔が立った状態で維持できるようになります。

というように、この三つはそれぞれがそれぞれに深く関係して、どれか一つが良くなることで他の二つも良くなるというように、連鎖的かつ流動的に結びついているのです。あるいは循環的といったほうが良いかもしれません。

CamScannerでスキャン

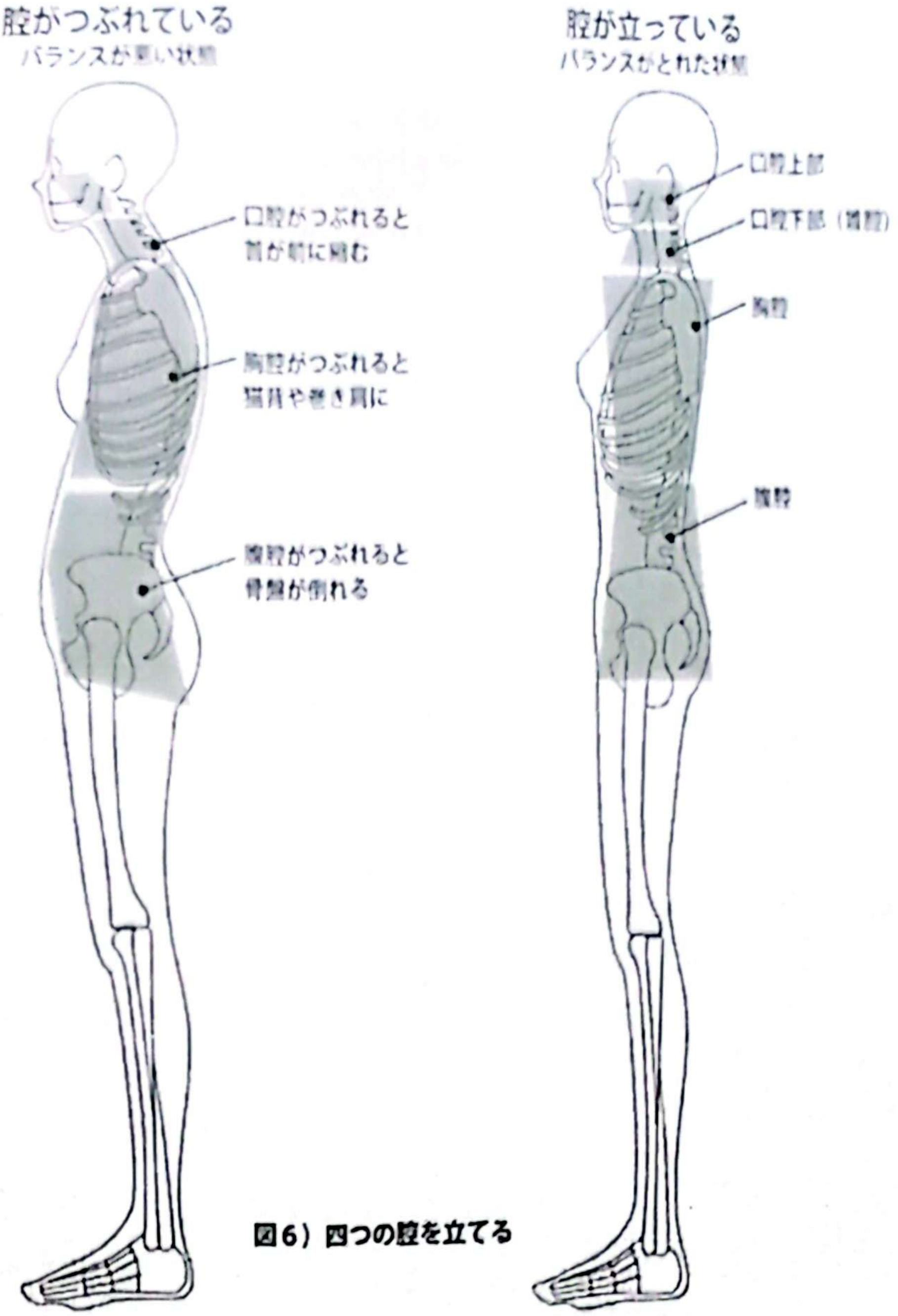


図6）四つの腔を立てる

なぜ、このような考え方が出てきたのかという背景には、私が歯科医を専門としているということと、研修医時代に生死の局面に向き合う救急医療の現場で、麻酔を担当していたということがあります。

と言っても、なんだかよく分からないことが多いかもしれません。そもそも腔って何だ、筋肉をゆるめるってどうやるのだ、屈筋を使うとはどうすればよいのだ（輪ゴムはこの部分に関係していました）、という疑問符が読者の皆さんの頭の中にたくさん浮かんでいるに違いない……という気がします。

そこで次章からは、まずさとう式リンパケアがからだの構造をどう捉えているのか、ということを発生学の観点から考えてみたいと思います。

からだの構造が何となくつかめると、その後の運動トレーニング（繋げる訓練）の意味や効果がはっきり

とわかるようになってきます。
また、からだの動かし方の原点にまで立ち戻って考えていきますので、あらゆるスポーツ、武道、演技、演奏などを実践されている方々にとっても、何かヒントとなることをお伝えできるのではないかと考えております。

からだが「腔」である、ということは疑いようのないシンプルなことです。しかし、シンプルであるということと単純であるということは少し違います。シンプルであるがゆえに、深い話になるということもあります。

本書では、きちんと理論の背景を説明するとともに、どなたでも（いつでも、どこでも！）トレーニングやケアが行えるように、わかりやすくご紹介していきたいと思います。理論がよくわからなければ、まずトレーニングやケアを試してもらってもかまいません。試してみてから理論を読み返すと、より理解が深まるということもあります。

この本が読者の皆さんにとって、何かお役に立てばよい、そして皆さんのからだの状態が少しでも良くなっていくことを願っています。

それでは、いざ、さとう式リンパケアの世界へ。
まずは、発生学からみていきましょう。

01

人の「からだ」とは何か

歯医者がなぜ、からだの話をするのか

私の仕事は歯医者です。

街中にある歯医者さんと同じように、歯医者の仕事といったら、悪くなった歯を削ったり、空いた虫歯の穴を埋めたり、ということがほとんどです。

もちろん最近では、予防歯科に力を入れている方もかなり増えてらっしゃいますが、基本的には治療がメインとなっています。とはいえ、果たしてそうした治療によって歯が良くなっているのかというと、悪くなるのを食い止めてはいるものの、決して良くなったとはいえません。

削ることで虫歯などの進行を食い止めてはいますが、またそこからさらに状態が悪くなる余地が十分にあるというのが実情です。

削る、埋めるという行為は対症療法であり、とても不自然なことだと気づかされることがありました。

開業して治療を始めると、他院での歯の治療が終わった後で、頭が痛くなった、腰が痛くなった、肩が凝るようになったとおっしゃる患者さんが増えてきたのです。最初は特に気に留めませんでしたが、次第にそれが自院でもあることを意識させられるようになってきました。

CamScannerでスキャン

普通、まさかそうした不調が歯の治療に原因があるとは考えませんが（考えたら歯の治療ができなくなってしまいます）、よくよく考えてみますと、どうやら歯の治療とそうした不調には関係があると見えるようになってきました。

つまり、削る、埋めるといった治療行為によって、それまで保たれていた「口腔内のバランス」（噛み合せなど）が崩れて、その調和と安定のために他の場所に負担がかかり、結果として、不調が浮かび上がってきた、ということなのではないか、と。

それまで何も痛みがなかったのに、歯の矯正をしたり、親知らずを抜いたりといった治療後に顎関節症になる人も多かったのです。

私たちは機能を良くしようと思って治療しているのに、かえって機能がおかしくなってしまう。これは一体どういうことなのだろうか。

そこからさらに原因を探っていくと、当初、噛み合せによってバランスが崩れたことが原因だと思っていたのですが、それ自体はトリガー（きっかけ）でしかなく、根本的な問題は実は筋肉にある、ということがわかったのです。

歯並びが悪くても顎関節症にならない人がほとんどなのに、歯並びを良くすると（つまり噛み合せを良くすると）顎関節症になる人もいる。顎関節症というのは、顎の自由度がなくなる病気です。過緊張によって顎の自由度がなくなっているから、「口腔」のキャパシティが狭くなってしまっている。

そこで口腔を広げれば良いのではないかと思い、顎の筋肉にターゲットを絞って、そこをゆるめようと考えました。それで一般的な手技で行われているように、揉んだり、押したり、ストレッチしてみたりし

たわけです。しかし、その場ではよくなるのですが、経過をみていくと、どんどん筋肉が硬くなって、状態としては悪くなっていってしまった。

試行錯誤の末、ようやく今さとう式リンパケアの基本としてお伝えしているような、基本の「耳たぶ回し」ができあがったのです。

この方法では、揉んだり、押したり、さすったりすることなく、まったく力を入れず、施術された方も何をされたのかわからないほど軽く触れたり、呼吸をしてもらうだけで、どんどん状態が良くなっていきます（セルフケアとしても行えます）。

まずは「耳たぶ回し」を試していただき、ふだんとは違う、何となくすっきりした状態を体験していただこうと思います。

この方法では、強い力が加わっている咀嚼筋がゆるみ、頭から首を立てて、安定させることによって、周囲のリンパの流れを劇的に改善していきます。おそらく、呼吸が楽になったり、頭痛や耳鳴りなどの症状も軽減してくると思われます。

この「耳たぶ回し」が、これからお伝えするさまざまなワークの原点であり、重要な基礎となっているので、ぜひマスターしていただければと思います。

大切なことは、自分が思っている以上に軽く、柔らかく耳たぶに触れること。そして優しく揺らすこと。これだけです。

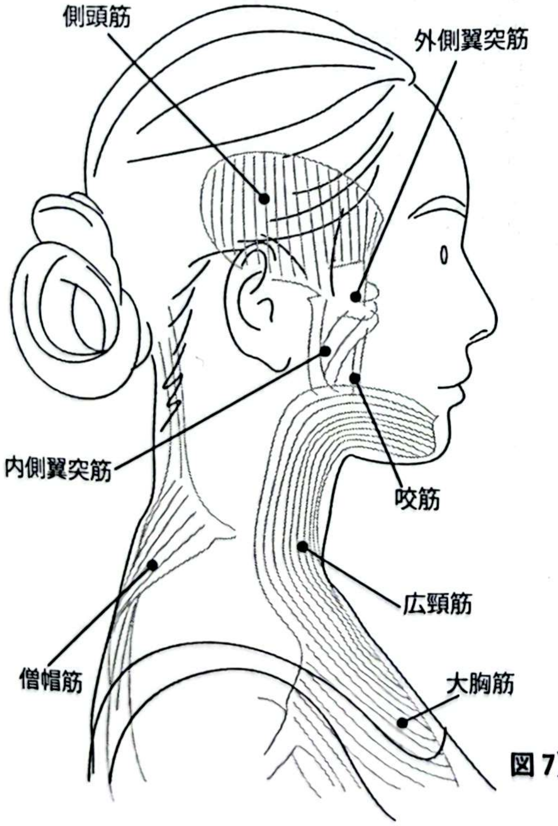


図7）あごに関わる筋肉たち

CamScannerでスキャン

WORK 02：耳たぶ回し（図8）

図8）耳たぶ回し

1：耳たぶを回すフェーズ

①耳たぶをつまむ

つまむべき位置は、耳たぶの境目で顔により近い部分です。耳たぶの根元で、前後にくぼみを感じられる部分をつまんでください。「鉛筆を持ったときに落ちるか、落ちないか」程度の力でそっとつまんでください。それを正確な数字で表すと血管からリンパ間質液（かんしつえき）（間質リンパ）が流れ出す圧力である二〇グラムより小さい五グラム（一平方センチメートルあたり）ほどの力になります。できるだけ弱い力でつまむことが大切です。

つまみ方は力を抜いてつまめるのであれば、二本の指先でつまんでも、人差し指を曲げた第二関節でつまんでもOKです。楽に力を抜いてつまめる方法を探してみてください。

②耳たぶを回す

耳たぶをつまめたら、ごく弱い力で耳たぶを後ろ回し

CamScannerでスキャン

に四回ほど回します。回す力はできるだけ弱く、周辺の筋肉に穏やかな振動が伝わっていくのを感じ取ってみてください。

わきが開いた状態で、口を少しあけ気味にしておくと振動を感じ取りやすいと思います。

これで「外側翼突筋（がいそくよくとつきん）」がゆるんできます。

③ほほ骨からエラに向けてなでる

耳たぶを回したら、両手のひらをほほにやさしく添え、ほほ骨からエラに向けてごく弱い力で「サッサッ」と軽くなでおろします。こちらも四回なでおろしてください。できるだけ弱い力で行うこと。

これで「咬筋（こうきん）」がゆるんできます。

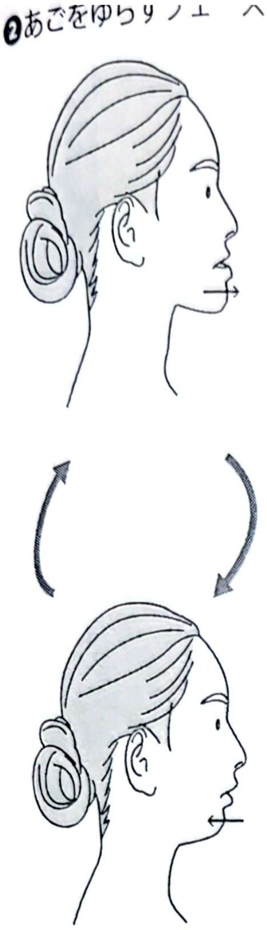
④耳たぶをもう一度回す

②と同様にもう一度、耳たぶのつけ根をやさしくつまんで、後ろ回しに四回くるくる回していきます。顎関節周辺の筋肉がゆるんでいくよう、力を抜いてリラックスして行いましょう。

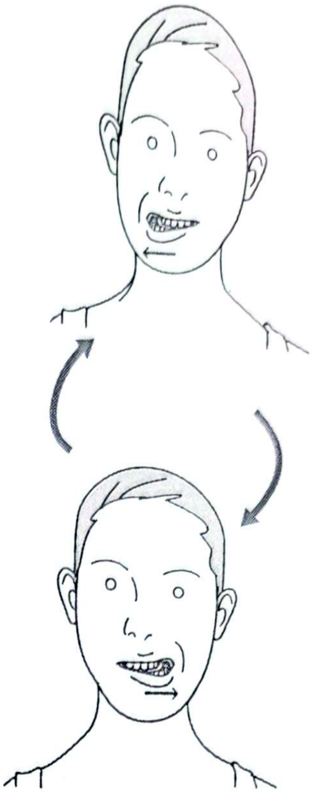
2：あごをゆらすフェーズ

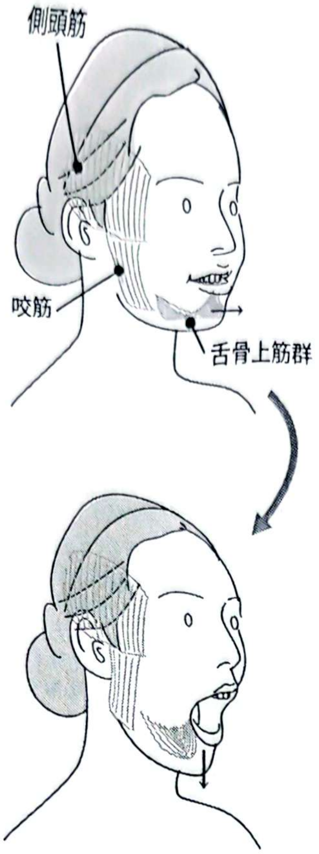
①前後にゆらす

下あごを前に突き出して、後ろに引くというのを一セットにして、前後に四往復します。下の歯をしっかりと前に出すことが大事です。が、力み過ぎないようにリズミカルに行ってみてください。



CamScannerでスキャン





②左右にゆらす

次に下あごを横にずらして、左右に動かすのを一セットとして、四往復していきます。顎関節が鳴るのは問題ないですが、痛みを感じる場合は、その手前で無理のない範囲内で動かしてください。

③下あごを開く

下あごを「アイーン」の形にして大きく開いていきます。下あごを前に突き出して、口を大きく開く。そのときカクッと音がしても痛みがなければ問題ないです。痛みがあったとしても、それが出ない範囲で行ってみてください。ただし、無理はしないようにしてください。こちらは一回行います。

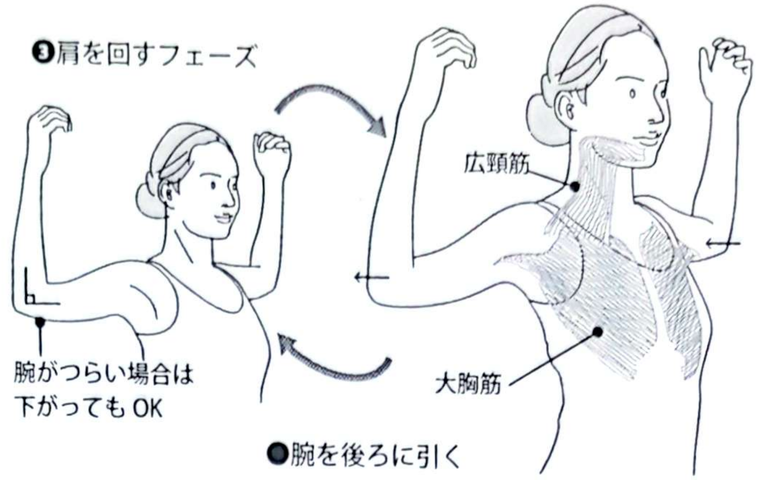
3：肩を回すフェーズ

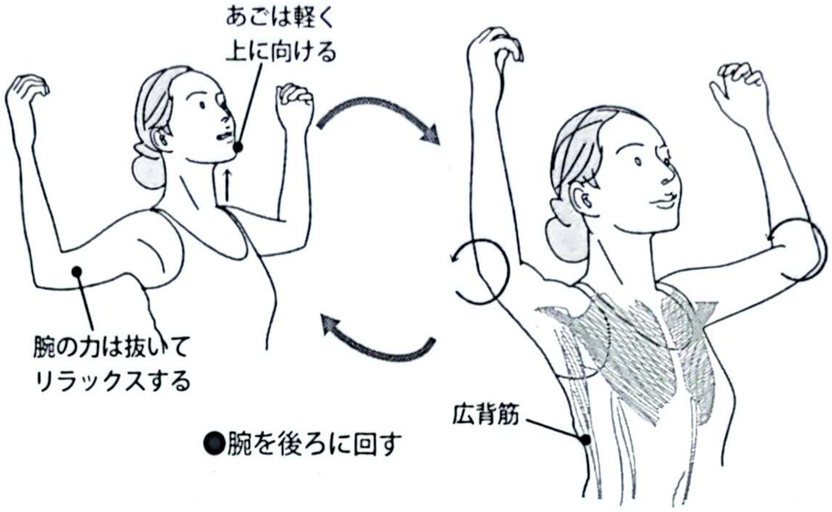
①腕を後ろに引く

肘を九〇度に曲げ（無理のない範囲でかまいません）、両手のひらを内側に向けます。手や腕の力は抜きながら、背中の側に腕を引いて動かします。ブラブラブラブラと四回後ろに引いていきます。鎖骨と胸骨を動かして、胸の筋肉をゆるめていきます。

CamScannerでスキャン

❸肩を回すフェーズ





②肩を後ろに回す

肘を九〇度に曲げた状態で、あごを軽く上げて、肩をリズミカルに八回×四セット（三二回）、後ろに回していきます。腕の力は抜いて、耳から首、胸、背中、二の腕全体がつながったまま、縄跳びをするイメージです。

フニャフニャなどの声を同時に出していくとよりゆるんでいきます。

もし肘を九〇度に曲げておくのが痛かったりする場合は、できる範囲の角度で曲げて動かしても効果はあります。痛みのない範囲で動かしていきましょう。

これで広背筋がゆるんでいきます。

ただし、次の三つには気をつけるようにしてください。

4：注意点

①強い力を入れてつままない！

回す動きに気をとられるあまり、指先に力が加わっていくことがあります。力が入ってしまうと効

CamScannerでスキャン

果が半減していきます。最初にやさしくつまんだ指の形をキープしていくように意識してみてください。

②引っぱらない！

耳たぶを引っぱって伸ばしたり、大きくぐるぐる回すことが「耳たぶ回し」の目的ではありません。筋肉は引っぱられると、かえって収縮してしまう傾向があるので、やさしく小さく動かしましょう。

③わきを閉じない！

わきを閉じてしまうと、ゆるめたい大胸筋に力が入ってしまい、ゆるみにくくなります。最初は回しているうちにわきが閉じてきてしまうこともあると思いますので、鏡などで確認しながら良いポジションで回せるようにしていきましょう。

「耳たぶ回し」は朝晩三セットずつ行う、などの日課にしても効果がありますし、生活の中で気づいたときに、どれか一つだけ行うというのでも効果があります。

「耳たぶ回し」を続けたことで、私自身も、それから患者さんも顎関節がゆるんで機能が上がりました。機能が上がったことで肩こりが取れる。肩こりが取れたら頭痛も取れる。「耳たぶ回し」でからだの筋肉をゆるめていったところ、不調が改善されていきました。

そこに至って、歯科とはそもそも何であるのか、ということを見直してみました。ごくシンプルに考えますと、やはり、

「**口腔を扱う医療である**」というのが原点になると思い当たりました。
そして新たな目で口腔に着目してみると、人間という生き物が「腔」からできているということがわかったのです。

すべてが口腔から始まる

発生学という学問があります。
精子と卵子が出会って受精してから、それが人間になるまでの過程というのは、生物が誕生してからの発生の過程と相似形になっています。
受精した細胞は胎生期に分裂してミミズのようになって、それから魚のように変化し、カエルやワニ、そして猿のようになって、ようやく人間の姿にまとまっていく。
私たちは地球上のさまざまな生物と似た形を経て、いまの人間のからだの構造というものに至っているのがわかります。
ということは、その発生過程を遡ると、人間のからだの構造の層というものが見えてくるはずです。
原始的な形態をもつ原腔（げんくう）動物は「口」だけでできています（厳密には口であり、排泄器官でもあります。**図9**）。最初に口ができて、それがエサを食べようとしてからだを動かしたこと、つまり「噛む」という動作から人のからだが方向付けられたと言ってもよいでしょう。

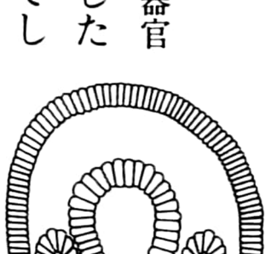


図9） 原腔動物

CamScannerでスキャン

そして、この運動を引き起こす筋肉が「屈筋」で、その始原については鞭毛を持つ精子などの動きを見る必要がありますが、それに関しては後ほど紹介いたします。

原腔動物からミミズのような環形動物に「腔」が筒状に伸びていき、あるところで顎を獲得し、それが魚類になります。そこから手足が生えて四肢ができ両生類に、頸と肩ができて爬虫類に、四足歩行と骨盤ができて哺乳類に、直立二足歩行が可能になり人類へと進化していきます。

そうした進化の間に、口腔から始まった構造は、人間に至って四つの「腔」を獲得するに至りました。

それが、次の四つです（口腔上部・口腔下部＝首腔・胸腔・腹腔：図6を参照ください）。

その空洞は下から、

腹腔：骨盤を受け皿にしたその上にある。まわりはぐるっと筋肉で囲まれている。後ろ側に背骨があり、上には横隔膜（筋肉）。

胸腔：下は横隔膜。そのまわりはぐるっと肋骨で囲まれている。後ろ側に背骨があって、肋骨の周りには筋肉がついている。

口腔下部（首腔）：鎖骨から上、下あごのラインまで。上は顎舌骨筋。まわりはぐるっと筋肉で囲まれていて、後ろ側に背骨がある。

口腔上部：下は顎舌骨筋。下顎の骨のまわりは筋肉で囲まれている。後ろ側に背骨があり、上には骨がある。

となっています。

医療の現場では口腔は前後に、鼻腔咽頭腔（耳鼻科領域）と口腔（狭義の口腔）というように分けられてい

CamScannerでスキャン

ます。しかし、さとう式では解剖学的見地から、口腔は上下に、口腔上部と口腔下部に分けて考えています。

一番下部の腹腔には身（内臓）が詰まっており、腹腔と胸腔は横隔膜で隔てられています。胸腔は骨に囲まれており、なかには空気が入っています。

それととても相似的な形で、口腔上部と口腔下部は顎舌骨筋という筋肉で隔てられており、口腔上部は骨に囲まれて、なかには空気が入っています。

横隔膜と顎舌骨筋は身体を水平に貫く珍しい筋肉です。

そして、面白いことに口腔上部と胸腔は上開き、口腔下部と腹腔は下開きという相似形がここにもあります。

これがさとう式リンパケアの大前提である、

・人間のからだの構造は四つの腔からできている。

ということになります。

人間のからだは四つの腔が広がって、腔が立っている状態が最も整っています。極端な言い方をすれば、骨ではなく、広がった腔がからだを支えているといえます。ですから、腔がつぶれた姿勢というのは、生物としての構造が崩れてしまっているということになります。

結果として、腔がつぶれることでさまざまな不調がからだに起こる、というのは何となく理解できるのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

日本人の場合、特にそうだともいえますが、姿勢を良くしろ！　と言われることが多い。そう言われるとつい、姿勢を良くしようとして背筋をまっすぐ伸ばして、ピンと張ることになると思うのですが、その状態は腟がきちんと広がった状態とはいえません。

当然、ずっと極端な猫背の状態にあると腟がひしゃげてつぶれてしまうので、それも好ましくありません。

極端な猫背、というと腰や背中が曲がった年配の方などを思い浮かべられるかもしれません。その情景を思うに、骨が曲がってしまって、元に戻らないのだろうと通常は考えることでしょう。しかし、それほど腰や背中が曲がってしまったように見える方でも、亡くなると腰も背中もまっすぐになります。これは一体どういうことでしょうか。

ここで詳しい話はできませんが、腰が曲がってしまった人でも完全に固まっているわけではなく、筋肉さえ固まって痛みがなければ、多くは仰向けで寝ることもできるし、一時的であれば腰を伸ばすことができます。

だから、筋肉をゆるめれば状態が良くなる、ということなのですが、それはまた別の箇所でお話ししたいと思います。

まずは、さとう式リンパケアが考える良い姿勢というものを、体験していただこうと思います。

WORK 03：椅子に座る（図10）

まず椅子に浅く腰掛けます。骨盤は後傾させてください。そしてあえて猫背になり肩を丸めます。

これは良い姿勢になるには「背筋を張らない」ことの方が大事と考えているからです。

CamScannerでスキャン

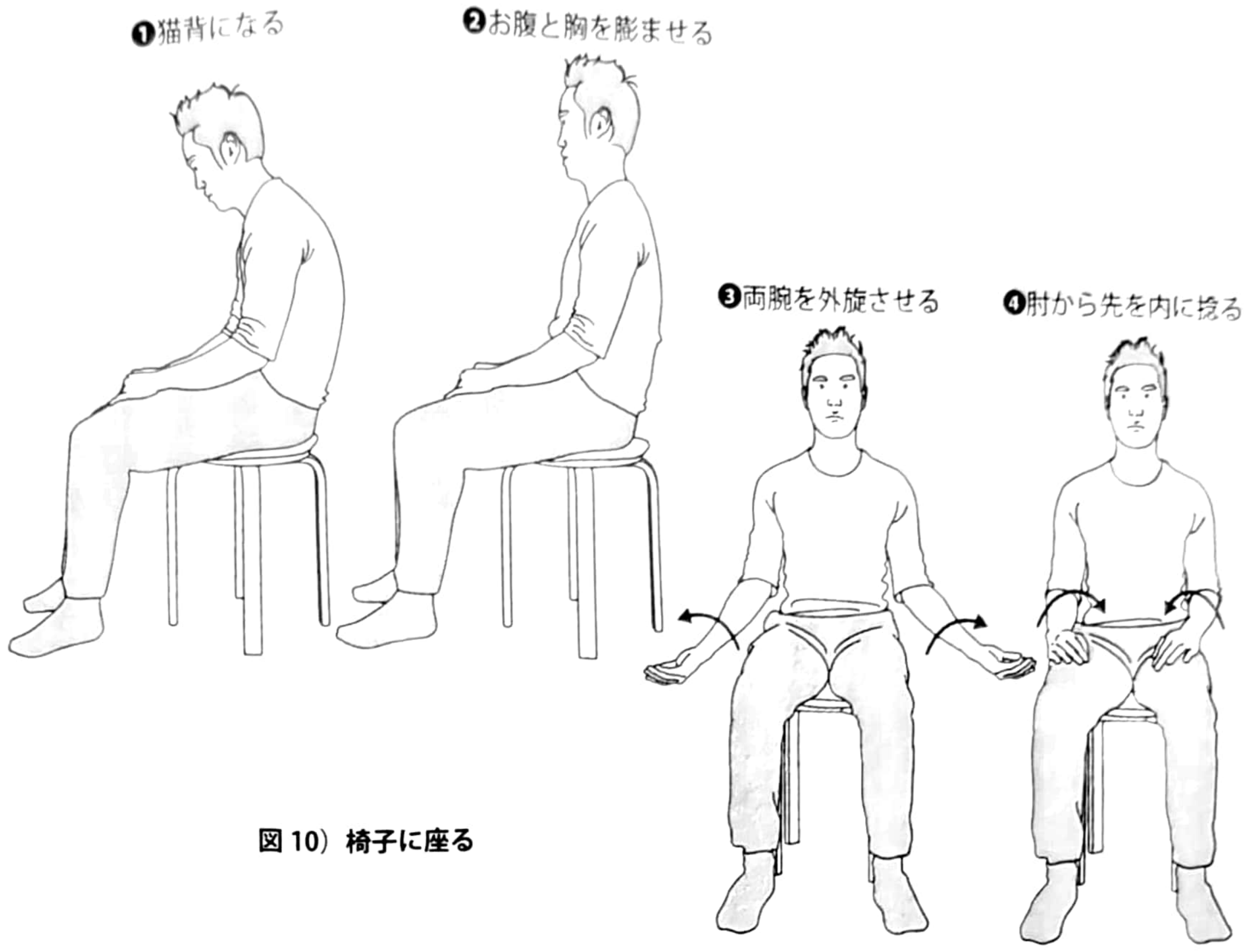


図10）椅子に座る

その状態から下腹部を膨らませます。骨盤を後傾させたまま、息を吹き込んで下腹部を前後に大きく膨らませる。これで、下腹部の腔が広がりました。肩はまだ丸めたままです。

次に、胸を膨らませます。ニュアンスが難しいかもしれませんが、胸を張らないようにしてください。胸を突き出して、背中を反らせるのではなく、こちらも胸を前後に膨らませるようにします。これで、胸腔が広がりました。

そして、その状態で両腕を外旋させます。からだの前側で外旋させるようにしてください（後ろにひっぱらないように）。外旋させたところから、肘が後ろ側を向いた状態（上腕二頭筋が外を向いたまま）を維持しながら、肘から先だけを内側に捻り戻します。

顎は引かないようにして、まっすぐ前を向き、上あごに舌をつけるようにしてみてください。上あごに舌をつけておくのが難しい人は、「ラ」の音を出すつもりで、音が出る直前で止めてみてください。軽く上あごに舌が触れている状態になると思います。

背筋を張って姿勢を維持しているときのように、どこか特定の箇所に力が入っているという感じはしないと思いま

CamScannerでスキャン

す。ただ腔を広げた状態を重ねてからだの構造にしているだけです。

腔を広げておくということに慣れるまでは、気を抜くと元に戻ってしまうかもしれません。それでもくり返し、人間が「本来からだを支えるための構造」に出会っていくことで、次第にそれが普通になっていきます。もともとはそうやってからだを支えていたのですから……。

座ってできるようになってきたら、立ってもやってみましょう。

骨盤を後傾させて、背筋を張らない。世間の常識とは真逆にしているだけで、肩の力も抜け、腰の張りが取れ、楽で快適で最も美しい姿勢を努力なしで維持できるようになっていきます。胸が円筒になった分、胸板が厚くなり、お腹が凹むのです。

手はどこから生えているのか

もともとは腔が立った状態でいたのに、いつの間にかそれが崩れてしまっていた。その背景や理由にはさまざまなことが考えられますが、ただ一つの腔しかなかった状態から、手足がどのように生まれてきたのかを考えることが大きなヒントになるかもしれません。

人間の祖先は魚だ、ととらえることで「手・足」というものについて考えることができるようになります。もっとも、先ほど少しだけ触れたように、運動の始原としては鞭毛(べんもう)を動かす状態があって、それから構造の基礎としては原腔動物がありました。

ただ、手足をもった状態での運動について考えるとすると、魚からの発生学的な変化を見たほうがよくわかります。

魚が決定的だったのは、それまでの状態とは違って、そこに顎ができたということです。原腔動物が何

CamScannerでスキャン

かをパクッと食べるために持っていた屈筋が発達して、顎ができた。そして、顎と近接するようにエラができました。

エラの横には胸びれができました。これが「手」(腕)の始まりです。(図11)

シーラカンスの骨を見るとエラの骨と胸びれの骨がつながっているように見えます。余談ですが、シーラカンスの頭の下部には一対の強力な筋肉があり、とても噛む力が強くなっているようです。現存する生物の中でこの筋肉を持っているのはシーラカンスのみだそうです。

エラと胸びれの関係については、両生類の成長の変化を見るとよくわかります。魚のようにエラを持ち、頭を振って泳ぐ(尾びれを振って泳いでいるわけではない、ということも重要です!)オタマジャクシからカエルやサンショウウオになる過程を見てください。

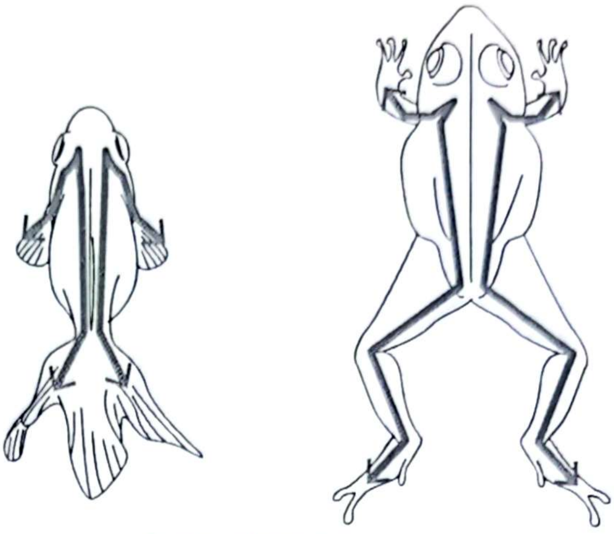


図11)手脚の始まり

エラから手が生えてくるのです。

エラから手が生えてきて、腕になる。

カエルもサンショウウオも首が短く、肩がありません。顔の横からすぐ前腕が出てきています。一方で首が長くなって肩ができたものが、爬虫類です。

とまれ、腕は顎から生えている。腕＝前足は、エラからすぐ下に生えている胸びれが変化したものなのです。

ですから、肩甲骨も鎖骨も腕の骨なのです。肩甲骨や鎖骨についている筋肉は、腕を動かす筋肉であり、その辺りまで含めて腕になります。大胸筋などもそうです。

それに対して肋骨は腕の骨ではなく、肋間筋は腕の筋肉ではありません。こちらは呼吸筋になります。

CamScannerでスキャン

発生学から少し話が先に向かいますが、腕を動かす時は、腕の骨と腕の筋肉がすべて連携・連動しなければなりません。ところが多くの場合、人の動きを見ていると、大胸筋や僧帽筋などを固定して、脇から先のいわゆる「分離した腕」だけを動かそうとしていることが多い。そうなると、脇の上側にある肩が故障するわけです。

そもそも前に進むには　左右の屈筋を交互に縦方向に収縮させて推進力をつくっていました。この時、両方の屈筋が収縮してしまうと、身体は丸まってしまいます。

本来、伸筋は屈筋の長さを決めるために存在しています。しかし、四本の手足が分離して動くようになると、伸筋を発達させ、それぞれの部位だけで動かすことが可能になりました。それぞれの部位は分化によっていろいろな用途で使えるようになり、たとえば指ですが、腕の筋肉を固めて動かさないようにして指だけを動かすことが可能になっています。

それはそれで便利なことなのですが、分離した部分の指や腕の付け根を固定して動かすのでそのつなぎ目（＝関節）に負荷がかかってしまいます。

肩甲骨を寄せて動かそうとするのも誤りです。それでは肩甲骨だけが動いて、腕全体が連動していきません。

固めるから硬くなるし、硬くなるから故障します。固めたところとよく動くところのジャンクション（関節）がさらに故障します。よって、よく運動していて健康なはずのスポーツ選手が、どこかにぶつけたわけでもないのに、肘や肩や膝や腰を故障してしまうわけです。

屈筋が連動していれば、故障もしないし、もっともっと力を出すことが可能です。

CamScannerでスキャン

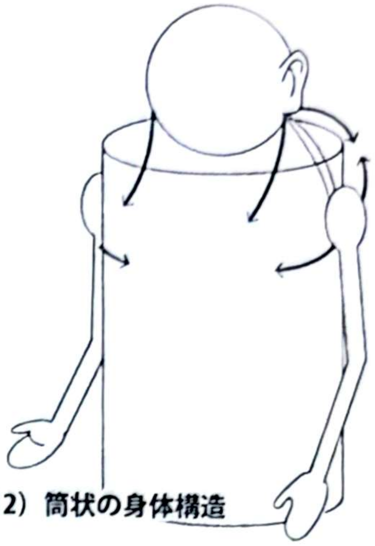


図12）筒状の身体構造

人間の体は筒状になっていて、動くときも筒の形は崩さず、その表面を、肩甲骨を含む腕がスライドしていくのが最も運動効率が良い状態になります。（図12）

しかし、慣例的な概念となっている「中心軸」を熱心に作ることによって、動きの際にせっかくできた筒を捻りながら動くことになります。そうすると、肩甲骨や鎖骨などの「腕」がスライドしないで固定されてしまう。結果、固定されて動かせなくなった関節に負担がかかって故障する。よく考えないで行った動かし方が関節＝ジャンクションに負荷をかけて壊すわけです。故障といっても、自壊してしまっているというのが実情なのです。

これらはいわゆる「筋トレ」によって、個々の筋肉を連動させることなく対象の筋肉だけを動かすトレーニングをくり返した弊害であり、そのマイナス面ははかりしれません。

筋トレは、筋肉を連動させるトレーニングとともに行う必要があります。

その場限りの力を出そうとする筋トレは避けるべきで、筋肉を連動させるには、筋トレとは違うイメージトレーニングに近い「**筋連動トレーニング**」が必要となるのです。

ここでは、手（腕）と顎を連動させるための方法をご紹介したいと思います。

WORK 04：キラキラ・パタパタ体操（図13）

「耳たぶ回し」で顎の筋肉をゆるめ、「腔を立てて立つ」ということが理解できたら、顎と手（腕）を筋肉の動きの連動性によってつなげていきます。

このトレーニングを行うことによって、猫背や巻き肩が改善され、結果的に肩こりや頭痛の痛みも

CamScannerでスキャン

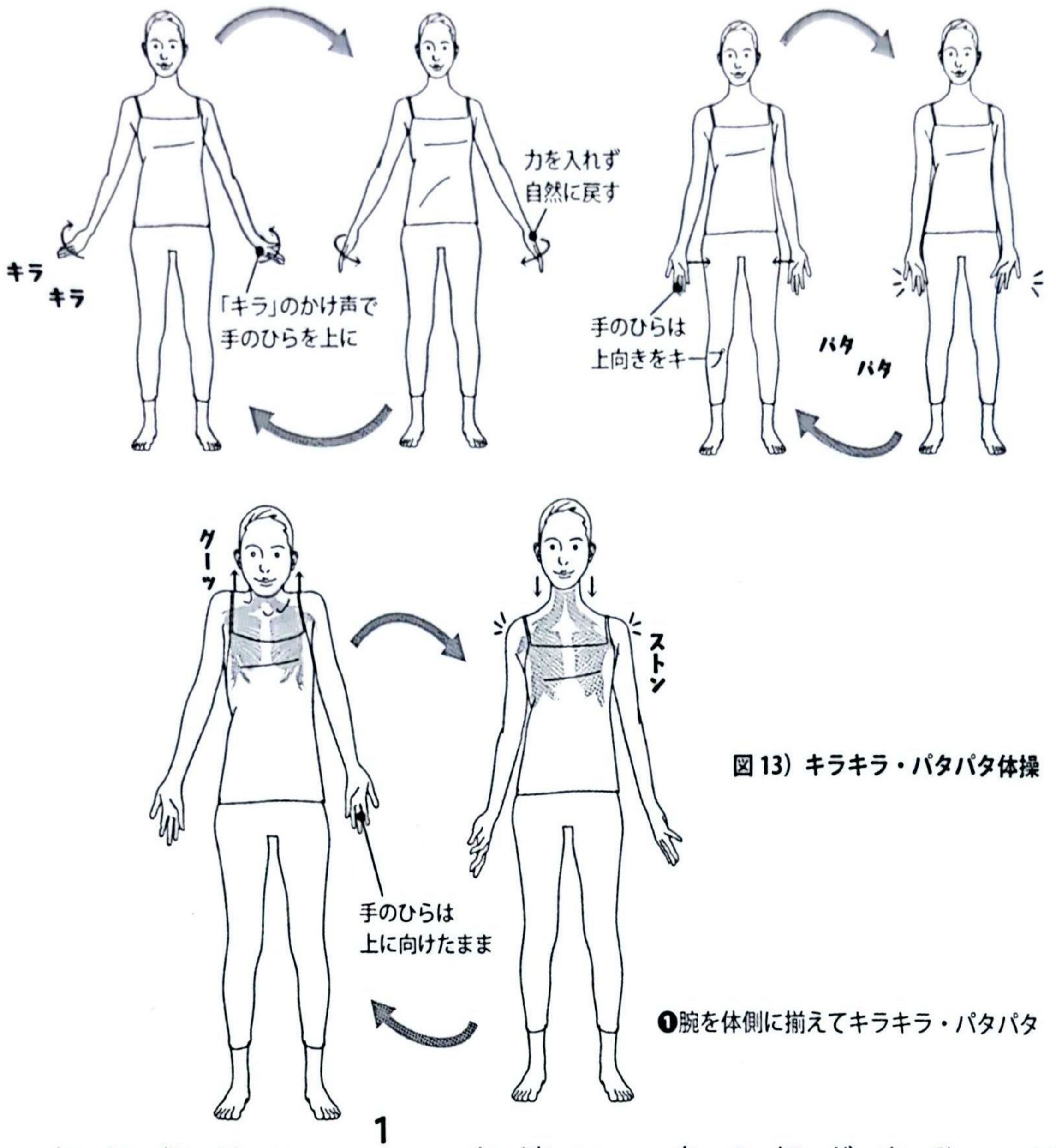


図13）キラキラ・パタパタ体操

❶腕を体側に揃えてキラキラ・パタパタ

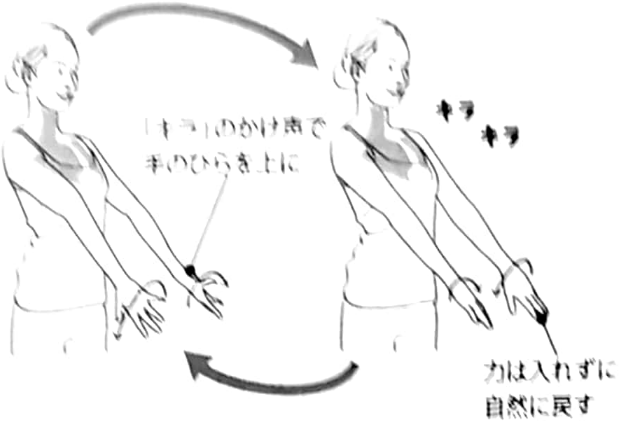
緩和されていきます。

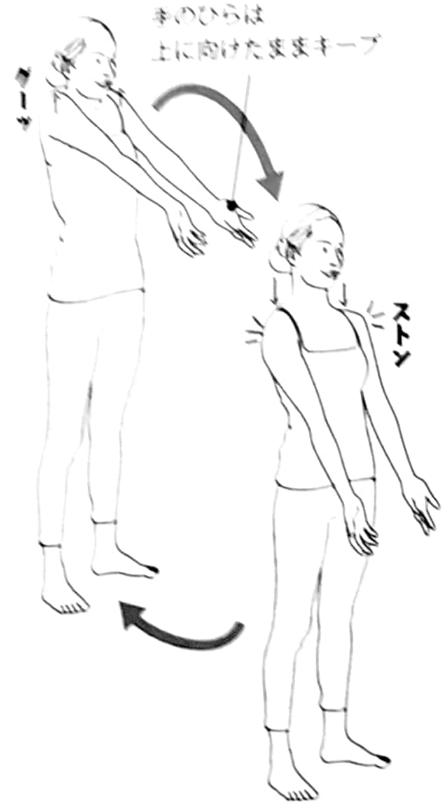
なお、ひねる、ゆらす、脱力といった動きを、前・ニュートラル・後と位置を変えて行うことによって、緊張した筋肉がゆるみ、顎と手（腕）の位置関係が適切な状態に戻っていくので、このトレーニング自体が「腔を立てる」ための役割をはたすことができます。

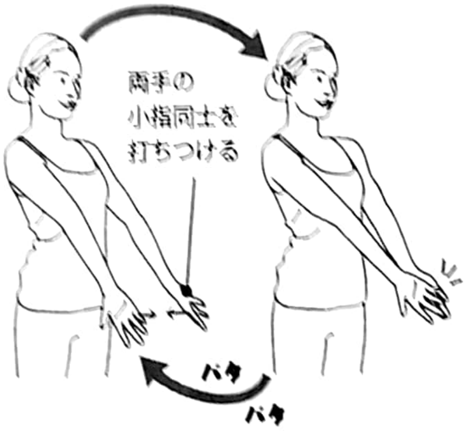
体操をくり返していくことで、腔が立った整った状態で顎と手（腕）の筋肉の連動性を高めていくことができるようになります。

1：腔を立てて立つ

四一頁で行ったように、まず腔を立てて立ちます。足は肩幅に広げ、腕はからだの横へ自然とおろします。首が前後に傾かないようにまっすぐ正面を見るようにしましょう。からだが反っても、猫背になっても、効果が薄れてしまいますの







❷腕を前面に出してキラキラ・バタバタ

で、背中にも腰にも無理な力がかからないように注意してください。

2：ニュートラルポジションで
キラキラ・バタバタ

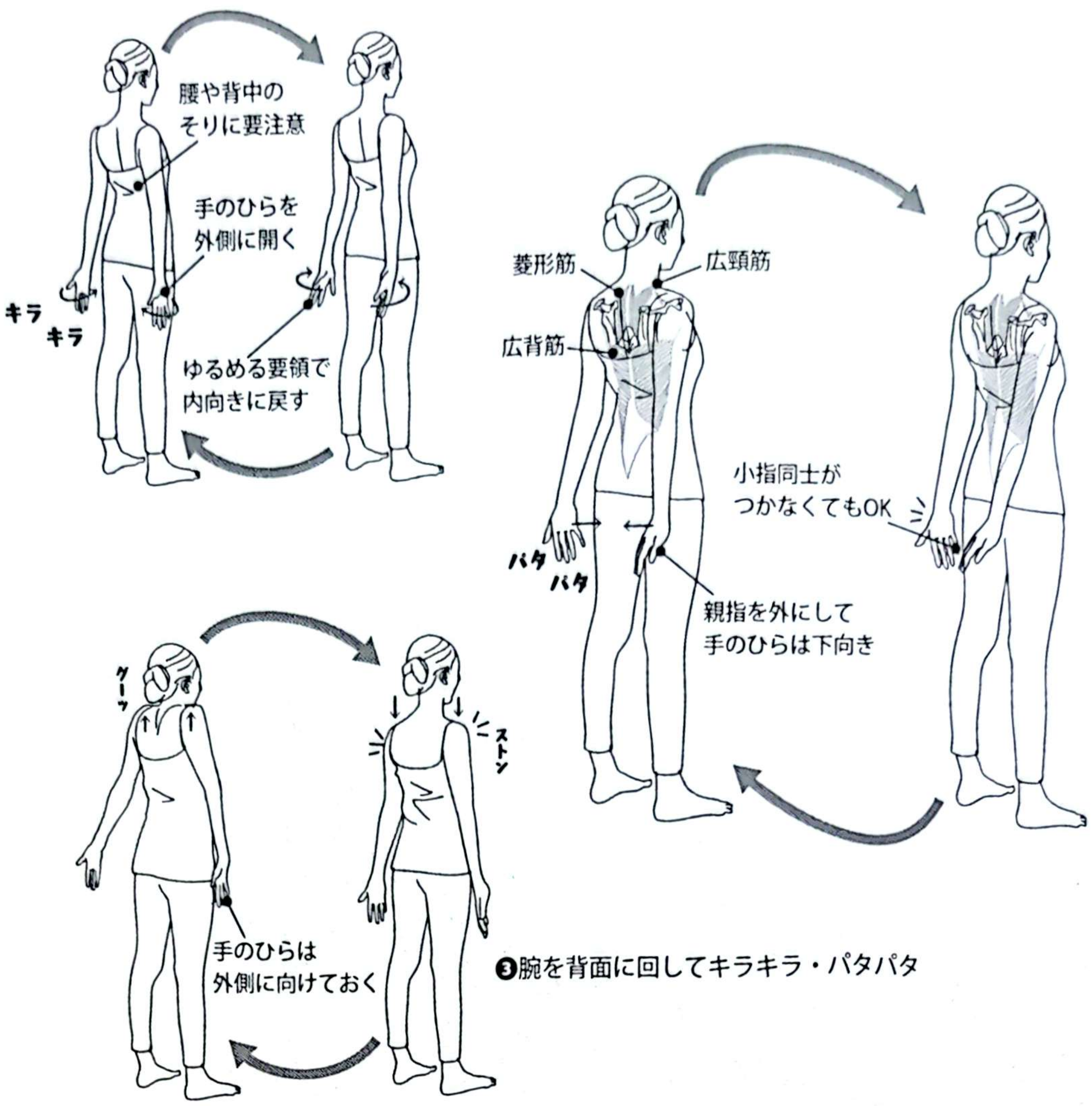
両腕を横に広げて「キラキラ」とひねります。「キ」の音で手のひらを外にひねり、「ラ」の音で自然に力を入れずに戻します。これらをすばやく四回くり返します。

この動きで大胸筋や広頸筋、背中の筋肉がゆるんでいきます。

その際、耳から首、胸、肩とつながって、耳から一つの長い腕が生えているような感覚で動かすことで、顎から手（腕）までを連動して動かすことが可能になります。

次に、手のひらを上（外側）に向けたまま、バタバタとからだの脇（～腿）に

CamScannerでスキャン



❸腕を背面に回してキラキラ・パタパタ

四回軽く打ちつけます。必ずしも、パタでからだに手の甲がついていなくても問題ないので、無理せず、できる範囲で行っていきましょう。こちらも四回くり返します。

3：グーッと肩を持ち上げて、ストンと落とす

最後に手のひらを上（外側）に向けたまま、肩を「グーッ」と持ち上げて、「ストン」と落とします。筋肉に一度力を入れてから脱力することで、より筋肉がゆるんでいきます。鎖骨を持ち上げることで、前鋸筋（ぜんきょきん）や肋骨周りの筋肉もゆるんでいきます。こちらも四回くり返してみてください。

図13-①のように体側に腕をおろして1〜3を行ったら、図13-②、③のように、腕を前に出す、腕を後に出すという

三つの方法で行ってみてください。

脚はどこから生えているのか

今度は下半身の構造についてみていきましょう。

手はエラからできていて、あごの横から生えてきた。顎関節と手が連動しているゆえんです。

一方で魚の尾びれが変化して、二つに分かれたのが脚です。だから、前脚(=手)と後ろ脚はまったく違う構造になっています(図11を参照ください)。

前脚=腕は身体の表面から生えていますが、後ろ脚は身体の中央から生えているように見えます。ちなみにオタマジャクシは手より先に脚から生えてきます。脚が生えてくるのは、オタマジャクシの頭の部分と尻尾の部分の切り替わるところです。

脚はどこから生えているのでしょうか、と問いかけると、腿の付け根である鼠蹊部(そけいぶ)から生えてくる、と言う人がとても多いです。

しかし、筋肉の連携としては尾びれの延長にあると考えると、やはりあごから発生しているといえるでしょう。また脚を動かす大腰筋という筋肉は背骨から生えており、横隔膜、肋間筋から胸骨、舌骨、あごへと繋がっています。

それはカエルでも、ワニでも、鳥でも、哺乳類でも同じ構造になっています。

からだの中を貫き、上半身と下半身をつなげている大腰筋は大きな屈筋であり、その役割はからだを立たせ、脚を引き上げ動かす、脚の筋肉なのです。

CamScannerでスキャン

顎関節から大腰筋を経由して、脚までつながっている。ですから、脚を使おうと思ったらやはり顎関節が非常に重要になってきます。脚はあごから生えていると私たちは考えています。

では骨盤は？　というと、これは脚の骨になります。

骨盤と大腰筋は、脚と一緒に動かなくてはなりません。腰の筋肉を固めて脚を動かそうとすると腰を痛めてしまいます。

反対に、腰をゆるめて、骨盤と大腰筋が一緒に動くようになると、腰痛もなくなりますし、脚が大きく使えるようになります。

大腰筋は横隔膜（鳩尾の上）のほうにまでついています（図5を参照ください）。この大腰筋はとても強い筋肉なのですが、固めてしまって使えなくしている人がとても多いのです。

姿勢を良くするのにも、大腰筋を使えば楽に保てるのに、脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）や大腿四頭筋などに力を入れて姿勢を保持しようとして、あちこちが痛くなっているという場合も多いと思います。結果として背中や腰が痛くなったり、肩こりが出てくるようになる。

改善法としては、ただ一つ。**大腰筋を使えば良い**だけです。

大腰筋で立つことができれば、自分の身体の倍くらいの重さなら、自分がもう一人自分をおんぶしているのと同じことなので、支えられないわけがありません。

よく「腰を入れる」と表現しますが、本当は腰を入れるのではなく、「腰を脚として立つ」ということなのです。

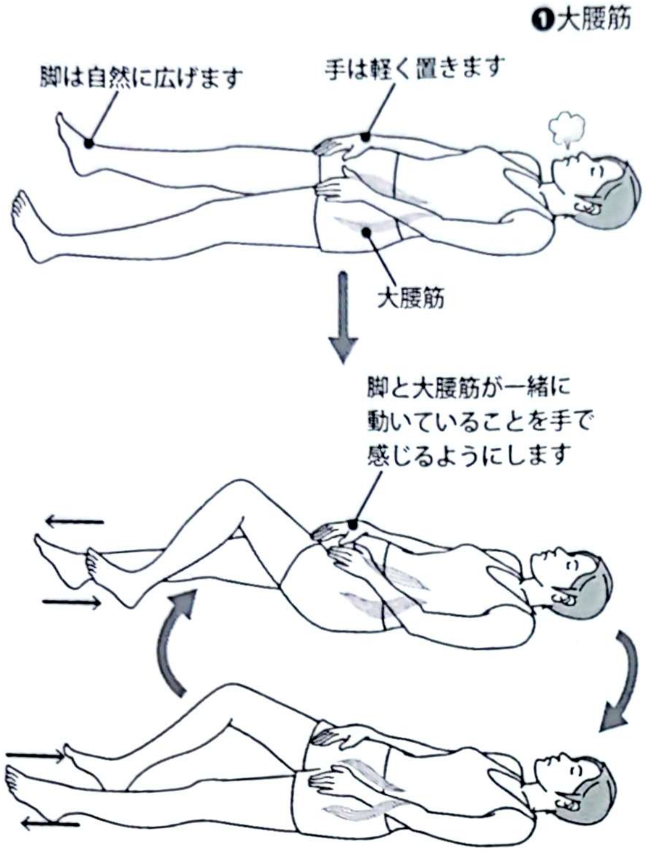
CamScannerでスキャン

また丹田という言葉も良く聞きます。下丹田、上丹田などと呼びますが、腹腔は下開きの円すい台になっています（図6を参照ください）。
身体は筒なので、軸をつくったとたんにぶれます。しかし、円筒や円すいではぶれることはありません。より安定する方向に向かいます。
さて、腰を脚として立つために、大腰筋が活性化する連動トレーニングをここで紹介しておこうと思います。

WORK 05：大腰筋連動トレーニング…みぞおち体操（図14）

本当は耳から大腰筋までつなげて動かしたいのですが、まずは大腰筋と脚の連動を意識できて、しかも体がゆるむトレーニングを紹介します。
このトレーニングのポイントは、仰向けに寝転んで、大腰筋のある場所に優しく手を触れ呼吸をすることで、筋肉を目覚めさせながら、ゆっくりと動かすところにあります。
脚の付け根付近から、へその横を通って肋骨の下、みぞおちに至るまで、触れて呼吸を通す位置を変化させることで、大腰筋のラインを意識できるようになると、筋肉が活性化してくるのです。
もうひとつのポイントとしては、ふだん脚を動かすときに使っている筋肉（腹筋、大腿四頭筋など）を使わずに脚を動かす、ということです。
仰向けに寝転んだ状態で、かかとを床につけたまま、左右のひざを交互に曲げ伸ばししていきます。かかとが床についていることで、「脚を持ち上げる」必要がなくなり、純粋に脚を動かす運動ができ

図14）みぞおち体操



るようになります。

本来、二本足で立つための、そして脚を動かすための筋肉が育ってくれば、そちらを優先して効率よく立ち、歩くことができるようになります。

大腰筋を動かしながら、ゆっくりとゆるめていきましょう。

1：肩こりの確認

仰向けに寝転んで、肩の硬さ、腕を回して腕の重さを確認します。

2：大腰筋を感じる

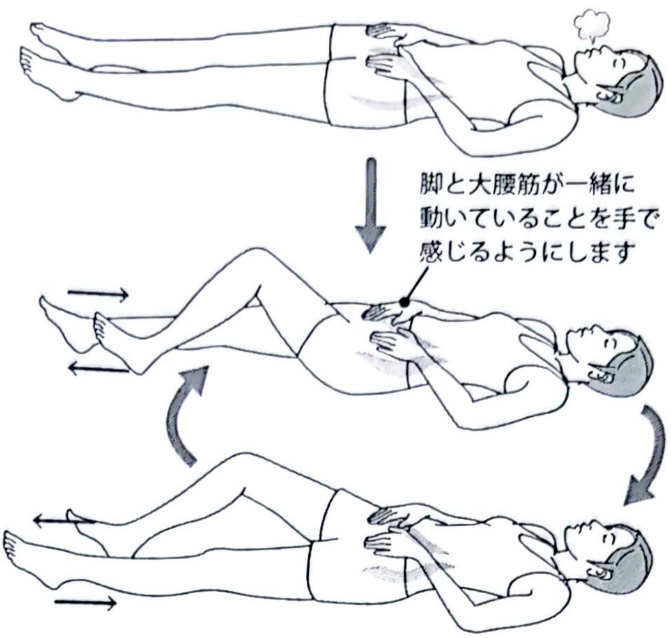
仰向けのまま、腰骨の内側（鼠蹊部）にそっと手を当てて、大腰筋を感じる。鼻から息を吸って、口からフーっと吐き出す。大腰筋のイメージをしながら、からだ全体が床に接触してリラックスするのを感じる。

呼吸は三回行う。

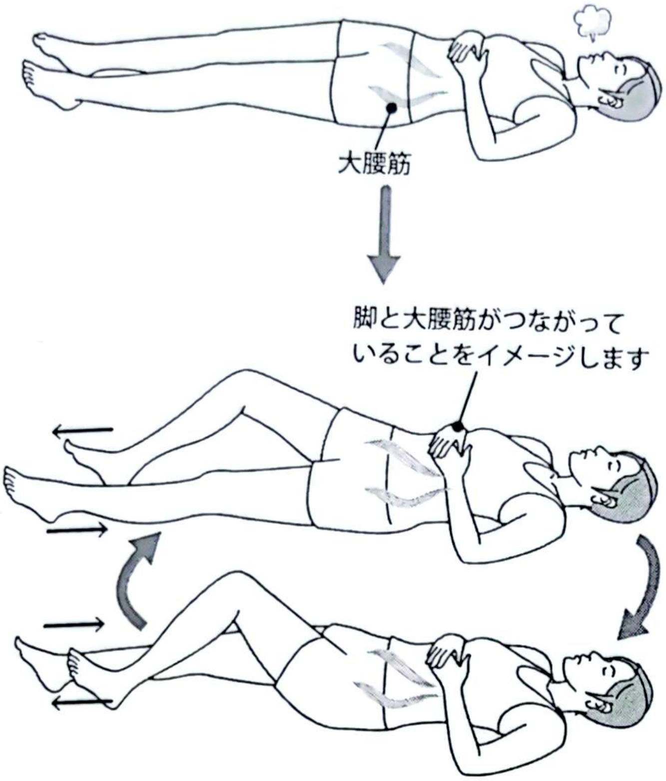
3：膝の曲げ伸ばし

呼吸が終わったら、かかとをつけたまま左右の膝を交互にゆっくり曲げ伸ばす。そ

CamScannerでスキャン



❸みぞおち



のとき大腰筋が振動するのを感じ取るように。脚は強く動かす必要はない。

曲げ伸ばしは四回行う。

4：場所を移動する

同様にして、おへその横、肋骨の下、みぞおちの順に大腰筋を感じる場所を上にずらしていき、それぞれに触れて三呼吸、膝の曲げ伸ばしを四回行う。

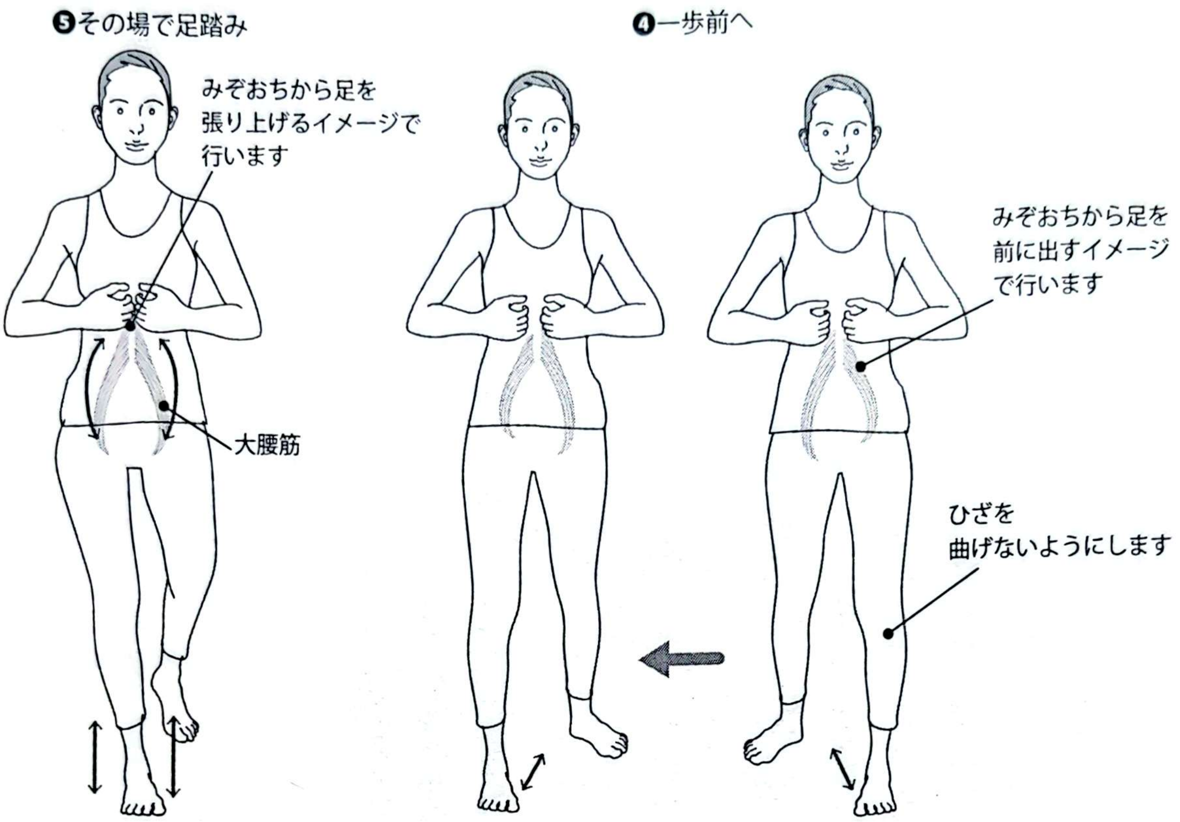
脚の動きと大腰筋の振動が連動しているのを感じ取れるようにする。

5：立ち上がって一歩前へ

立ち上がって脚を肩幅に開く。みぞおちに軽く手を触れたまま、ひざを曲げないようにして、右脚を一歩前に出し、そして元の位置に戻す。

同様に左脚も一歩前に出して、また元の位置に戻す。

CamScannerでスキャン



6：その場で足踏み

手をみぞおちに触れたまま、その場で足踏みをする。左右の足踏みを一セットとして、四セット行う。

7：肩こりの改善の確認

もう一度仰向けになり、肩こりの改善、腕が軽く回ることを確認します。もし、もともと肩こりがあって、それが改善していないのであれば、大腰筋がまだ使えていないということになってしまいます。それを指標として、くり返し動作を行ってみてください。

リンパ間質液とは何か

発生学から考える「人のからだの構造」というのは、おおまかにいって以上のような捉え方になります。

人間が「腔」からできていて、その「腔」

CamScannerでスキャン

をつぶさない状態というのが良い状態であるということです。そこからさとう式リンパケアの考え方の、

・人間のからだの構造は四つの腔からできている。

よって、

・良い状態にするためには、腔をしっかり立てる必要がある。
・良い状態にするためには、筋肉をゆるめる必要がある。
・良い状態にするためには、屈筋を使う必要がある。

という必要な原則が導かれてくるのです。

さて、その前に、そもそも人にとって「からだの状態が良い」とは、いったいどういうことを指しているのでしょうか。

端的に言えば、それは「からだの中の流れが良い状態」といえると思います。

からだの中の流れというと、通常は「循環」（血液の循環）について考えるのが一般的だと思います。当然、血液の循環も大事なのですが、さとう式リンパケアでは「**体液の循環**」に注目しています。

さとう式リンパケアのリンパとは「**リンパ間質液**」のことです。たとえば、やけどの時の水ぶくれや怪我をしたときに出る、黄色い汁（膿）を思い出してもらうのが早いと思います。それがリンパ間質液です。

つまりは、「リンパ間質液＝体液」と考えてください。

それは、体内のリンパ管の中を流れる「管内リンパ」とは違います。世間一般のリンパテクニックはす

CamScannerでスキャン

べて、リンパ管の中を流れる管内リンパを対象としていて、その技法はリンパ管の走行にそって流していくということが主眼になっています。通常、「リンパ」といって皆さんが耳にするのはこちらの「管内リンパ」です。

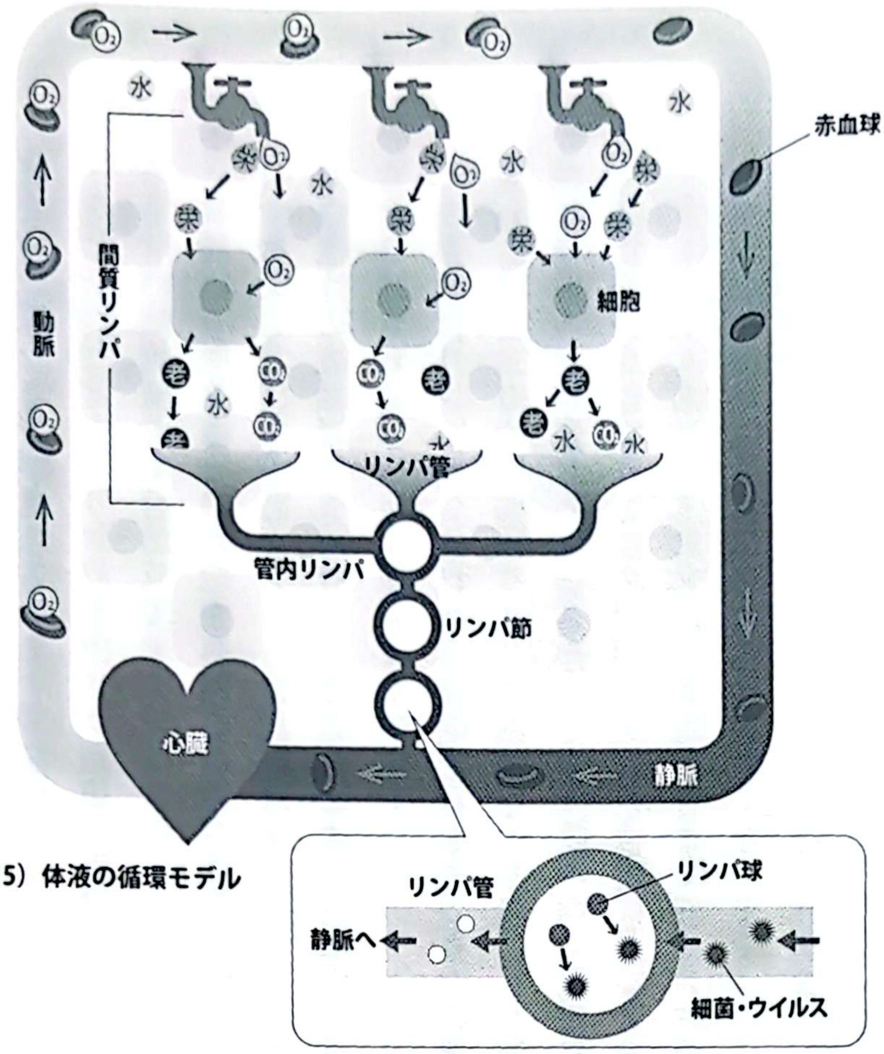


図15）体液の循環モデル

一方でさとう式リンパケアが対象としているのは「リンパ間質液」で「**リンパ間質液＝体液の循環を良くする**」ことを目標としている技術なのです。

さて、リンパ間質液とはいったいどのようなものなのでしょうか。

リンパ間質液は、血管からでる血漿（けっしょう）成分のことで、細胞と細胞の間（＝間質）をサラサラと流れる粘度の低い体液です。間質液とか組織液と呼ばれることもあります。血液の量は四〜五リットル、一方でリンパ間質液の量は一〇〜一二リットルあり、血液の二・五倍あります。

リンパ間質液は、細胞に酸素と栄養素を運び、老廃物を血管やリンパ管に運びます。

リンパ間質液の圧が低くなった時に毛細血管動脈側から血漿成分がでてきて、リンパ間質液とな

CamScannerでスキャン

ります。筋肉の収縮などで、リンパ間質液の圧が高くなった時に毛細血管静脈側に水分と水分に溶けた血液ガスや塩分などが流れ込みます。（図15）

免疫活動なども、リンパ管内リンパ節内などリンパ系組織や血液内だけではなく、細胞と細胞の間にあるリンパ間質液でも行われます。

異物が侵入すると白血球が異物を攻撃、白血球が戦死すると白血球から炎症性物質がでて毛細血管の網目を拡大します。そこからさらに白血球が応援にかけつけ、異物を総攻撃するのです。攻撃をうけた異物や白血球の死骸はリンパ管に回収されます。攻撃中の異物と白血球もリンパ管に回収され、リンパ節でさらに処理されます。

基本的にリンパ間質液は無色透明ではなく、うすい黄味がかった透明な液体なのですが、先ほどの膿が黄色く見えたりするのは、そこに感染を引き起こした細菌と、それをやっつけようと奮闘した大量の白血球の死骸などが混じっているからです。膿の中では大量の細菌が増殖していて、細菌から出る毒素などの有害な物質も含まれています。リンパの循環においては、それらを処理しようとしてくれているわけです。

ガン細胞も同じように処理されていきます。ガン細胞の増殖が処理を上回れば癌が大きくなるし、処理がガン細胞の増殖を上回れば癌は小さくなります。

ガンの増殖も炎症も局所とリンパ節で起こります。

このように免疫活動は主に血管内と、「間質」と呼ばれる組織間やリンパ管、リンパ節など、リンパ間質液や管内リンパ液に満たされた空間で行われています。

また、対外的な処理だけではなく、エネルギー生産が細胞内で行われ、タンパク質合成も細胞内で行われます。そこに酸素、栄養素を運ぶのは、血管ではなく血管から滲み出したリンパ間質液なのです。

CamScannerでスキャン

ですから、リンパ間質液は人間の生命活動にとって、非常に重要な役割を担っているのです。

問題は血流障害ではなかった

さて、もう一つの循環である血液循環についても少し見ておきましょう。

まず、血管や血圧が正常であれば、基本的にからだの中で血流障害が起こることはありません。

水道を例にとって考えてみましょう。

水道管や水道圧が正常であれば水道障害は起こりませんよね。

水道管から水が出てこないのは、必ずしも水道障害があるからとはいえません。水道管に穴をあけてみれば水道障害かどうかわかります。水道管に穴をあけて水が吹き出すのであれば、それは水道障害ではなく、たぶん蛇口に問題があります。

血管も同じで、穴をあけて血液が吹き出すようであれば血流障害ではありません。血液は流れている。だから、たぶん蛇口に問題があるのです。

台所などの水回りを想像してみてください。

台所で、生活水を使う時に排水溝がつまっていて流れが悪ければ、蛇口を目一杯開くことができないし、もし蛇口を開き過ぎれば台所は水浸しになってしまいます。

身体の場合、流れが悪い状態では、オートマチックに血管から出てくるリンパ間質液の量を減らす、要するに蛇口をしめてバランスをとっているのです。血管やリンパ管へのリンパ間質液の流入がうまくいけば、血管からの流出も多くなり、血管外のリンパ間質液の循環も良くなります。循環障害は血管外で起こっているのです。

CamScannerでスキャン

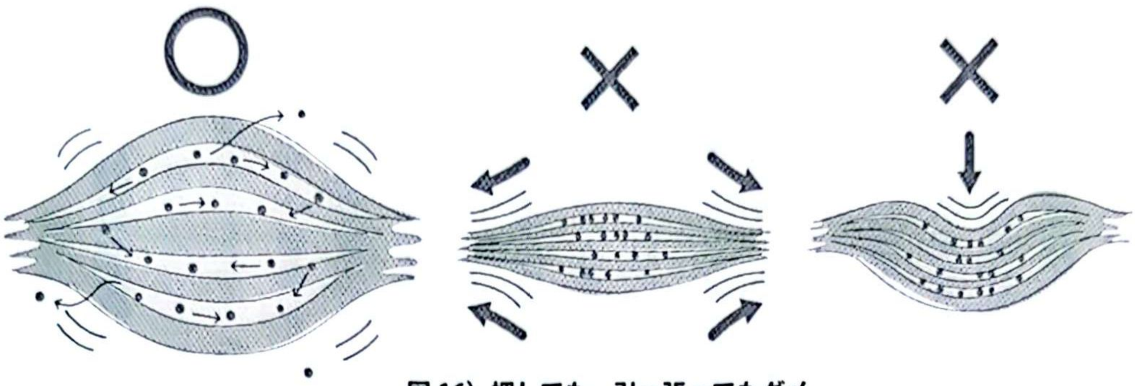


図16）押しても、引っ張ってもダメ。
筋肉は膨らませる

間質（細胞間）に血漿成分（リンパ間質液）が流れ込むかどうかは、間質と血管内の圧力差の変動によるものです。体液（リンパ間質液）は常に筋肉の影響を受けます。筋肉の収縮と弛緩で、リンパ間質液の圧が上下することによって、血管内からリンパ間質液が出てきますし、血管内やリンパ管内に流れ込みます。

ここで覚えておいていただきたいのは、「圧を増すことによってポンプされるわけではない」ということです。圧を増すと血管内から出てこないのです。だから、体液の循環を良くしようと思ったら、**圧をかけてはいけない**のです。

また筋肉やその周りなど間質部に圧をかけることでリンパ管の弁は閉じてしまいます。

細かい話をしますと、血管外圧＝間質圧が毛細血管圧を超えているとリンパ間質液は血管から出てきません。しかし、いま世の中に広まっているリンパテクニックでもマッサージでも、ほとんどが揉んだり、押したり、引っ張ったりしています。それでは血管外圧は高くなるだけで、体液の循環が良くなることはありません。（図16）

細胞外で圧が高くなったところが、コリなんです。

筋膜内がカチカチになったところを引っ張ったら、筋膜内圧は高くなります。揉んだり、押したり、引っ張ったりすることは、「圧を高める」ことに貢献しています。

そうではなく、圧をかけないで、より体液が循環するように手当てしていか

CamScannerでスキャン

なくてはなりません。つまり、かかりすぎている圧を抜いてあげる必要があるのです。

血流もしくはリンパの流れ（管内リンパの流れ）に目を向けるのではなく、リンパ間質液に注目し、そして圧をかけるのではなく、圧を抜く手法がからだに必要とされています。

循環はポンプによって行われます。たとえば血液の循環は心臓のポンプ。心臓が広がり心臓内圧が低くなってから、その後心臓が収縮していき、心臓内圧が高くなり血液をポンプ（送り出す）します。また肺の場合は肺が広がることで、肺内圧が低くなり、空気を吸い込む。また肺を収縮させることで、肺内圧が高くなり、空気をポンプするのです。

筋肉も同じです。拡張し、筋膜内圧を低くし、収縮することで、内圧を高めて間質リンパをポンプするのです。

ただ闇雲に圧をかけるのでは、間質リンパのポンプができないだけでなく、拡張を妨げてしまいます。間質リンパの流れが細胞に栄養と酸素を送り、老廃物を排泄させます。体液の循環、つまりは流れを作らなくてはなりません。

そして、それが「筋肉をゆるませること」を考えるとき非常に重要な基礎となるのです。

使っていない自転車を使うと壊れる

使っていなくて錆び付いてしまった自転車は、いきなり動かすと壊れてしまいます。

自動車でも同じです。使わなければ悪くなる。

CamScannerでスキャン

手入れをしないで悪くなってしまった自動車があります。キーを回して、アクセルをふかし、なんとかエンジンはかかりました。しかし不具合が色々とありそうです。そのまま走らせれば壊れる。あるいは具合がますます悪くなる。音や排気ガスの感じを見ているとそれはよくわかります。

何より運転してみれば、快調な新車とはまったく違うのがよくわかる。

そんな当たり前のことが、自分の身体について、となると、とたんにわからなくなってしまうようです。

錆び付いた自転車や錆び付いた車に乗ろうと思ったとき、最も大切なのは「手入れ」です。そもそも錆び付いてしまったのは、長い間手入れをしていなかったからです。一度錆び付いてしまったら、錆を落としたり油を必要な箇所に注いだり、手入れをしないと動かないでしょう。手入れなしに動いたとしても、接触不良な箇所から音がしたり、あるいはオーバーヒートして動かなくなってしまうでしょう。自転車なら、チェーンが絡まってしまうかもしれない。あるいは、ブレーキの効きが悪くて、止まれなくなってしまうかもしれません。

一方で、いつも手入れをしている自転車は、いきなりトップスピードで動かしても問題はありません。その自転車が持っている力を十全に発揮することができます。

しかし、トップスピードで動かしたら手入れが必要になります。自転車を下りてから、汚れをふき取り、注油をし、濡れないところで保管する。ブレーキパッドの減りを確かめ、ハンドルの傾きやサドルの高さもチェックしておきます。

そうすることで、次に乗るときにまた快適な状態で乗ることができるわけです。

また、ガタガタのクラシックカーを手入れしないで、時速二〇〇キロで走らせる人はいませんね。クラシックカーを長持ちさせるのに大切なことは、きちんと整備をした状態で保管し、定期的に動かしてあげ

CamScannerでスキャン

ることです。それは、何もその車を動かせるギリギリの速度まで上げて走らせることではありません。
走らせるなら、手入れをする。
また、走らせたなら手入れをすること。
でも、必ずしも走らせる必要はありません。せいぜい軽く動かす程度で十分です。それは自転車でも、車でも、そして人でも同じですね。

運動はたくさんすべきか？

これまでどうしてきたかを振り返ってみると、「運動をしなかったから」錆びてしまった、不具合が起きてしまったと思える。それは正しいでしょう。

でも、多くの人が「運動をすれば良くなる」「運動は身体に良い」「たくさん運動したほうが良い」という極めて単純な認識（私の考えではそれは誤っているのですが……）を持っています。運動をすることで多くの人が故障しているのにも関わらず、です。

平日はもっぱらデスクワークを行っていて、PC画面と格闘している。歩くといっても会社と自宅の往復。満員電車では押しつぶされて、からだがこわばってしまう。食事もコンビニや外食が多く、体重も増えてきた。

「このままではいけない」

と思って、週末ランニングを始める。苦しいけど頑張ったほうが成果があがると思って、我慢して五キロを走り抜く。へとへとになりながら家に戻ってみると、膝も腰も酷く痛い。

二～三日しても痛みが引かないので、病院に行ってみると腰と膝を痛めているので、安静にしてくださいと言われ、結局走る前の状態より悪くなってしまい、体重も増えてしまった……。

CamScannerでスキャン

などということだと思います。そもそも状態があまり良くないのに、無理に動かすから故障する。故障する程度ならまだ良いですが、そうした無理を何度もくり返していくことで、心臓に負担がかかり、突然死してしまうこともあります。

だから、まず整備すること。そして、軽く、負担のない運動を行うことが大事になります。きつい運動に効果があって、楽な運動には効果がない、というのはこれまで身につけてきた、単なる思い込みです。あるいは、効果的な楽な運動というものをいままで知らなかったというだけのことです。

スポーツ選手はなぜ怪我をするのか？

それには二つの理由があると考えられます。

一つ目は負荷がかかる動かし方をしている。

二つ目は手入れ不足、もしくは手入れの方法が間違っている。

レーシングカーでも、クラシックカーでも、車を壊さないために必要なのは、車を守るために必要なのは、手入れと動かし方です。

スポーツ選手が怪我をしたということがよくニュースになりますが、怪我をする選手にはかたよりがあるようです。たとえばイチロー選手は年齢を重ねてもほとんど怪我をしません。一方で才能があっても故障で引退する選手も少なくありません。

また、武術や合気道の達人などは、お年寄りであっても怪我をしません。準備運動をしないのにです。武術や合気道の達人が行う動きは、屈筋を使った、筋肉をゆるめ、手入れをしながら身体を動かす方法です。この屈筋を使った動かし方をすれば、ほとんど怪我をすることがなくなると思うのです。これについ

てはまた屈筋理論の箇所でお話しします。

二つ目に「手入れ不足」もしくは「手入れ方法が間違っている」ことが原因だと思うのです。スポーツ選手も競技をするレベルがあがればあがるほど、練習もハードになっていきます。やればやるほど良いのだから、限界まで練習する。あるいはやらなくては負けてしまうと自分を追い込んでいく。

最近では練習後のリカバリーや栄養補給についても一部では重要視されるようになりましたが、さとう式リンパケアの観点からすると、まだまだ足りないことがあると思います。

「無事これ名馬」と言いますが、怪我をしない選手はよほどのことがない限り、ほとんど怪我をしないですし、かたや怪我ばかりしている選手や、怪我で選手生命を断たれる選手が少なくありません。当然、後者の方が圧倒的に人口としては多いわけです。その差はいったい何なのでしょうか。それを考えなくてはなりません。

水は怪我をしない

人間の身体は「水でできている」と言ってもよいでしょう。水は絶対に怪我をしません。なぜなら、力を吸収、分散するからです。ところが、水が膜で囲まれて固まった状態になっていると、そこに力が加わったときには膜が伸展され、壊れます。

それと同じことが人のからだにも言えます。

この場合、膜が破れると激痛が走ります。ほとんどのスポーツ選手が、肩を痛めた、腰を痛めた、首を痛めた、膝を痛めたという問題をどこかで抱えています。骨を痛めた（骨折した）のであれば、それは治ります（骨は修復されます）。ところが腰を痛めた、肩を痛めたというのは、膜（筋膜・腱〔筋膜を束ねたもの〕）

などを痛めているのですね。膜組織は無理やり伸展させられると破壊します。
怪我をしないためには、膜をゆるめるのではなく、筋肉をゆるめましょう。
筋膜は筋肉と一体です。筋肉は多くの場合収縮したままになっており、屈筋群は短縮収縮、伸筋群は伸長収縮を起こしています。
筋膜リリースの手法では、膜を伸展方向にゆるめていこうとします。
しかし、私たちがゆるめたいのは筋肉そのものであり、そして、それを拡張したいのです。
肺や心臓をゆるめるのに、それを包む線維性結合組織、心内膜や胸膜をゆるめても心臓や肺の動きが良くなるわけではありません。
ゆるめるのは心臓や肺そして筋肉そのものです。

筋肉と筋膜は一体なのです。
筋肉、筋細胞そのものに働きかけてゆるめていく必要があります。

運動は必要ない？

極端にいって、身体をケアしていれば運動は必要ありません。しかし、運動するのであればケアが必要です。また運動したのであれば、再びケアが必要になります。
大切なのは運動ではなく、ケアなのです。
また、動かすのであれば、動かし方も重要になります。

CamScannerでスキャン

ピカピカにエンジンまできれいに整備され磨かれた車は、頻繁に使用している車より悪くはなりません。つまり整備＝ケアが大切なのであって、動かすこと自体が重要なわけではないのです。

ただ身体も車も使用するためにあるのであって、ピカピカに整備するだけでは意味がありませんね。必ずしも使用する必要はありませんが、ケアをしながら負荷の少ない効率的な動かし方をして、壊れないように長持ちするようにしていきましょう！　ということなのです。

運動するとなぜ息切れするのか？

運動すると息切れしますよね。これは「酸素」が足りなくなった状態なのです。エネルギーの燃焼に、酸素受給が追いつかなくなった状態です。ここではエネルギーの不完全燃焼が起きているわけです。練炭であれば一酸化炭素が出る状態です。

あるいは酸素が足りない状態では酸化物はかえって増えるのです。

身体のケア、手入れが重要だとくり返し述べてきましたが、運動前のケアというと、皆、必ずストレッチや準備体操をしはじめます。

これが誤りです。

ストレッチは筋肉を引っぱる動作のため、筋紡錘（きんぼうすい）や腱紡錘（けんぼうすい）といったセンサーがはたらき、結果として筋細胞が収縮するようになってしまいます。これを伸張反射・伸展反射と言います。ストレッチで伸びるのは筋膜や腱なのです。しかし筋肉は収縮を起こします。

手入れとは、筋肉をゆるめ、体液が循環する環境を整え、さらに体液を循環させることです。

ストレッチなどでからだを引っぱれば、筋膜や腱が伸びて可動域は広くなりますが、その可動域は生理

的・機能的なものではありません。

一方で、筋肉そのものをゆるめると、間質リンパの循環が良くなります。結果として多くの酸素と栄養素の供給が十分となり、供給過剰な場合も流れがよければ必要なだけ取り入れることができます。

余分な栄養素や酸素は、流れていけば問題はありません。流れていない場合は問題です。酸素は活性酸素として細胞を障害し、栄養素は脂肪として溜まってしまうからです。

筋肉がゆるみ循環が良くなることによって、供給も排泄もうまくいくようになります。

人が本来持っている機能を改善させ、機能を発揮することがとても大切なのに、なぜか多くの人が「持っていない力」を身につけようとしてしまいます。

しかし、手入れ（ケア）によって持っている機能が発揮できる状態になれば、練習しないでフルマラソンを走りきれる身体を手に入れることも可能です。

無理に頑張って努力して手に入れられるもの、というのはたかが知れています。

フロー運動力学

私にとって「フロー」（絶え間なく流れる、湧き出るということ）は、大切なテーマの一つです。研修医時代のＩＣＵ（集中治療室）ではいつもフローが大事だと言われていました。

世の中の流れもリジットからフローに変化してきています。力（フォース）そのものが、リジット＝ガチガチに固めることからフロー（流れ）に変わりつつあります。フロー心理学、フロー経営など、自由な流れについての心理学や経営が流行の兆しを見せています。

CamScannerでスキャン

そこで提案したいのは、**「フロー運動力学」**です。

緊張し、固まっている状態では、人はパフォーマンスを発揮できません。そこで無理に動かそうとして多くの人は筋肉を固めてしまう。そもそも固まっているのに、それを動かすことでさらに固まっていってしまっている。

筋力をつけるには筋肉を収縮させ、固める必要がありますが、実際のパフォーマンスを行うためには、つまり力を出すには、筋肉を弛緩させ、筋肉をゆるめておく必要があります。ゆるんでいるから、収縮でき、力を発揮できる。

だから、「力を発揮できる」超一流選手は必ずゆるんでいます。トップのメジャーリーガーでもマイケル・ジョーダンでも、ネイマールでもボルトでも皆ゆらゆらしている。カチコチになった状態では力を発揮できません。

実はゆるんでいる状態というのは、エネルギーレベルが一番高いのです。

フローなマインドは筋肉を固めないことに導きます。思考がフローになって、肉体もフローになる。

ゆるんだ状態での動きを追い求める武術や踊りなどでは、今まで、筋肉が硬くなるので、筋トレをやってはいけないと言われていました。合気道などでもそうですね。

筋肉を固めると筋力はつきますが、スピードは出なくなります。

筋肉を収縮させれば、筋肉が固まる。それがいままでの常識です。

ところが「フロー運動力学」はもう一歩進んだところを目指しています。

CamScannerでスキャン

筋トレをして筋力をつけた場合は、その後でゆるめ、さらに力を入れない使い方をすることで筋力をつけたまま、力とスピードを出すことが可能になると考えています。

力は入れるものではなく、出すもの。

筋力はつける。そして力を入れないで力を出すことで、最高のパフォーマンスを発揮することが可能だと思うのです。

後の章でフロー運動力学に基づく筋運動トレーニングのやり方をご紹介したいと思います。

からだを使いこなすために必要なこと

この章では、発生学から考える人のからだの構造について紹介しながら、どうしてそのような考え方に辿り着いたのか、ということを簡単に述べさせていただきました。

次章からはもうすこし具体的なからだの仕組みと動作について説明していきたいと思います。

人のからだの構造を考えると、四つの腔からできている。

よって腔を立てることで本来備わった力が発揮される。つまり、間質リンパの循環が良くなって、からだの状態が良くなる。

そのためには筋肉をゆるめる必要があり、筋肉がゆるむとからだの内奥にあって、姿勢を保つなどの重要な役割を担っている屈筋が働きやすくなる。

結果として腔がしっかり立った状態を保持できるようになる、という好循環のサイクルがあります。

まずは「筋肉をゆるめる」ということをターゲットにして進めていくとわかりやすい（体感しやすい）と思います。

CamScannerでスキャン

よって、引き続き、筋をゆるめる、腔を立てる、屈筋を使うという順でそれぞれについて解説していくことにいたします。

CamScannerでスキャン

02

なぜ筋をゆるめるのか

痛みは身体の危険信号

「痛みに耐えてよく頑張った！」と小泉元首相が言ったのは二〇〇一年。

それから一五年ほど経ちましたが、からだを壊しながら運動を続けている人は後を絶ちません。

痛みはいやな感覚ですよね。

私は麻酔が専門で、歯科大学から研修で一般病院の救急救命センターに出向していた時期があります。

救急救命センターは麻酔科の管理になっています。

痛みを取るということは生命維持装置を取ってしまうということです。

痛みを取ったままにすると呼吸も止まり、意識もなくなってしまう。そうなると人工呼吸器などの別の人工的な生命維持装置が必要になります。

痛みを完全に取ってしまう、ということは脳の活動を停止させることであり、脳機能の低下は呼吸や循環を抑制することにつながります。

それに対して適切なコントロールにより呼吸・循環を維持することが麻酔科の仕事。だから救急救命セ

CamScannerでスキャン

ンターが麻酔科の管理になっているのです。

私のいたＩＣＵ（救急救命センター）ではＣＣＵ（coronary care unit：狭心症や心筋梗塞など心臓・血管系の重症患者を対象とする、特殊な集中治療室）の管理もしていました。歯科医師が循環器の患者の管理をするというのも不思議なことだと思われるでしょう。

所属していたＩＣＵやＣＣＵでは、管理している麻酔科がイニシアチブを取っていて、循環器内科や心臓外科の先生が指示した投薬を中止し、研修医だった私たちが投薬を行っていました。管理は救命センターの医師の判断によって行われていたのです。

適切に痛みをとり、手術侵襲（手術などによっておこる、身体の中のさまざまな反応）をできるだけ抑えるのが麻酔科の役割です。

麻酔をかけることだけが麻酔科の役割ではないのです。私たちはかなりのプライドをもって麻酔をかけ、救命センターの管理をしていました。ＩＣＵでもＣＣＵでもケアに重点がおかれていました。

その基礎があってリンパケアが生まれたのです。

さて、痛みに関して、「危険信号」である痛みを無視すると、危険信号はだんだん大きくなります。また抑え込むと反乱します。危険信号は黄色信号から赤信号になって、だんだん大きくなっていくのです。薬で抑え込んでもだんだん大きくなっていきます。

痛みというものは危険を知らせるためのものなのに、多くの人はそのことに気づかず、肩凝り、頭痛、腰痛などのからだの痛みを抑え込もうとしてしまっている。

薬で抑えれば、一時的に痛みは鎮静化しますが、「危険信号」が出ている原因が改善されているわけで

CamScannerでスキャン

はないので、薬が切れれば痛みがより強くなるのは、からだの構造上当たり前のことなのです。

そうなる前に、自分の身体と心をケアしてあげる必要がある。

たとえば、顎関節症は線維筋痛症の初発症状でもあり首の痛みや凝りが生じます。揉んだり押したりしてもその場限りで効果はありません。どんどん硬くなるだけです。

痛みをゆるめていく、筋肉をゆるめていく、つまり間質リンパを循環させていくことが大切です。

痛みは我々の味方。麻酔やＩＣＵと同じで、痛みがなければ、知覚がなければ、脳が抑制されて死んでしまうのです。

リンパケアでは機能を改善します。機能を抑え込むことはしません。痛みをなくすということの多くは、抑え込んでしまう、ということなのです。

痛みをよく理解しましょう。痛みは敵ではありません。まず、自分を助けるためのシステムとして、痛みを理解してあげましょう。

痛みが起こる原因とは

腰痛で多くの方が悩んでいます。立っていても、座っていても、ことによると横になって寝返りをうっても痛い、ということがあるかもしれません。私自身も以前は腰痛で悩んでおり、入院したこともありますが、今は痛みはどこにもありません。

痛みはどこで起こるのでしょうか。

神経は、神経末端の受容器に神経伝達物質がつくことによって電気が伝わります。伝達物質にはいろい

CamScannerでスキャン

ろありますが、要するに電気が脳から、もしくは脳へ伝わる電線なのです。
受容器があって伝達物質があって、はじめて電気が伝わる。
電線を圧迫しても、そこに受容器や伝達物質がなければ電気は伝わりません。たとえばヘッドホンのコードを圧迫したところで音は大きくなりませんよね。
一方で、電線そのものが傷ついたり、障害を受ければ音は聞こえなくなります。

痛みを感じる場所、つまり受容器は膜組織に分布しています。神経にも神経鞘という膜があります。この膜は痛みを感じます。が、少しくらい圧迫されたからといっても、痛みを感じることはありません。電線の絶縁体の膜と同じですからね。
神経が障害されたら麻痺は起こります。でも痛みは起こらない。また血管と違って神経には障害が起こりにくい。起こるとすれば血流障害による麻痺です。正座した時にしびれる場合や、麻酔をしたときのシビレです（ピリピリした痛みではありません）。

痛みを感じているのは、筋膜・骨膜（こつまく）なのです。
歯科医としてインプラントをするとき、あるいは親知らずを抜くときなど、骨膜を傷つけないで綺麗に切り、綺麗に縫えば、骨を削っても痛みが出ることはありません。
骨折した箇所が痛むのも、骨膜が一緒に破れるか、もしくは、骨膜内で出血したことで腫れて、骨膜が引っ張られるからです。骨膜に損傷がなければ、骨折しても痛みがでないこともあります。

CamScannerでスキャン

ヘルニアで痛みは起こらない？

さて、腰痛です。

腰痛は筋膜痛なんです。筋肉が引っ張られて、収縮して硬くなって、無理な力で引っ張られる。これが慢性腰痛で、筋膜が裂けてしまえば、ぎっくり腰となります。

通常の腰痛診断では、レントゲンを撮って見ても、筋膜の損傷はわからないので、わかりやすい形質異常であるヘルニアを見つけて「これが犯人だ！」と決め付けることが多いですね。

そして何かあると手術を勧められることが多い。ヘルニアの手術をすれば、筋肉が断裂するし、痛みが出ている箇所の内圧が低くなるので、痛みがなくなる場合があります。しかし数年すれば予後は同じになってしまう……。ということは、ずいぶん前から腰痛に専門的に関わるいろいろな先生方によって指摘されてきたことです。

ヘルニアでは痛みは起こらない。

ヘルニアで痛みが出ているわけでなく、痛みで筋肉が収縮したことで、ヘルニアになっているのです。だから本当はヘルニアの手術をする以前に、やるべきことがあるのです。

痛みが起こる筋肉（筋膜）の収縮をゆるめる必要があります。

腰痛に効果的なワークについては「輪ゴム」（五頁）、「キラキラグーパーマジック」（八二頁）、「シェー体操」（九八頁）などがありますので、ぜひ試してみてください。

筋肉の内圧を下げれば痛みは取れる

痛みのほとんどは筋膜の痛みです。

簡単に痛みが出てくる理由をイメージする方法があります。子供の頃に食べた、魚肉ソーセージを折り曲げると、包んでいるビニールの膜が引っ張られます。その状態が、からだに痛みが出るときと同じ状態なのです。**（図17）**

筋肉には細胞の小さな束と大きな束があり、それぞれを包む膜が引っ張られると痛みを感じます。ストレッチで痛みが出るのは、ひっぱられることによって筋膜内圧が高まることが原因です。押して痛いのも同じで、押されることによって膜が引っぱられているわけです。

筋膜は筋肉細胞がないところで、そのまま腱となり骨に骨膜として繋がります。骨膜と筋膜は、元は同じものです。骨折して痛いのは骨膜内で出血して炎症があるか、骨折によって骨膜に損傷が起きた時です。骨膜・筋膜には血管と神経が分布していて痛みの受容体が多くあるのです。

ツボなども筋肉の内圧が高まった場所ですね。

図17）魚肉ソーセージを折り曲げる

さて、また魚肉ソーセージに戻ります。パンパンに引っ張られてそれ以上曲がらなくなってしまった状態でも、たとえば、中の肉を少し抜けば、折り曲げるのは簡単になります。また圧も下がります。

ということは、人のからだの痛みをとっていくために必要なのは、「筋肉の内圧を抜く」という単純な

CamScannerでスキャン

ことだけだったのです。内圧を少し抜けば引っ張っても痛くなくなる。

シンプルな動作と呼吸により筋肉をゆるめる、さとう式リンパケアの「筋ゆる」(弱い刺激+軽い動作)を行うことで、圧痛点にたまった内圧が下がり、痛みが消えていきます。とても簡単なことです。たとえば、経絡に沿ってすべての圧痛点をなくしていくこともできます。

筋肉の圧力を少し抜いて、少し動かしてゆるめていく。続けていくと、少しずつゆるんでいき、圧力もどんどん抜けていきます。

先ほども説明したように、生きている細胞の周りにはリンパ間質液(体液)が循環しています。周りよりも圧が低い状態(陰圧)になれば、筋肉はそれら新しいリンパ間質液を吸うことができるようになります。人間が空気を呼吸するように、筋肉もリンパ間質液を吸って吐き出しています。その動力は、筋肉の動きです。

筋肉がリンパ間質液を吸い込み、そして血管からリンパ間質液が滲み出してくる。筋肉がリンパ間質液を吐き出し、そして血管に水分とリンパ管にリンパ間質液が流れ込む。

免疫も酸化もリンパ間質液で行われています。

(正確には細胞そのものはリンパ間質液は吸い込みません。当然水分や栄養素は細胞とリンパ間質液との間でやりとりしますが、それは細胞膜のポンプを通して能動的に行われます。細胞の体液は細胞内液であり、血液、リンパ間質液は総称して細胞外液と呼ばれています)

筋肉をゆるめるのにマッサージもストレッチも必要ない

コリ痛みというのは筋膜内の高まった内圧です。

なぜマッサージなどにより、さらにそこに圧をかける必要があるのでしょうか？　なぜ死んで固くなった食肉のように揉んだり叩いたりして柔らかくしようとするのでしょうか？

それらはこれまで常識とされてきたコリや痛みを取る方法だったのかもしれません。しかし、もっと奥にある根本から考え方を見直すと、その問題点とそこから一歩進めるための新しいアプローチが生まれてきます。

たとえば、生きた細胞は揉まれたり叩かれたりして壊されると、筋肉は一時的に柔らかくなり、炎症をおこし血流も良くなります。

けれども、筋線維が再生するときには、そうした刺激に対抗するためにどんどん硬くなります。硬さを取るために与えた刺激により、より硬さがもたらされるということになる。

また硬くなった筋肉をストレッチで伸ばしてほぐす、ということも考え直す必要があります。ストレッチによって筋肉が細胞レベルでゆるむことはありません。かえって、細胞レベルで収縮がおこり、硬くなってしまいます。

ストレッチをすると痛いですよね。これは筋肉が破壊されないように、緊張して収縮して硬くなっているからです。筋膜によって筋肉が圧迫され、内筋膜が引っ張られることで痛みを感じます。

ストレッチで体が柔らかくなる、というのは、筋肉がゆるんだ結果ではなく、筋膜がゆるんだ結果なのです。筋膜が伸びることで可動域も増えます。

ですから、一見体の柔らかいヨガの先生やバレエダンサーというのは、筋肉自体は決して柔らかくありません。

一方で呼吸法がメインとなっているヨガの先生などには柔らかい筋肉の人もいます。ヨガはもともと瞑

CamScannerでスキャン

想法であり、呼吸が重要視されていました。アクロバチックな格好をするのが本来のヨガではありません。

バレエダンサーは胸式呼吸法をしている人が多く、呼気が短い場合は非常に筋肉が硬い。また無理な姿勢と呼吸法、無理な動きによって腰痛になる人も多く見られます。腰痛で引退しているトップバレリーナたちもいます（ヨガやバレエのポーズをとってから、その後、完全に脱力して深呼吸を三回ほどするとケガ等の予防になりとても良いと思われます）。

まず、筋肉をゆるめて、内圧を下げること。そして、リンパ間質液の循環が良くなる状態を身体や脳に整えてあげることです。循環がよくなることで、どんどんエネルギーが高まり、自然と良い状態に変化していきます。

リンパ間質液の循環では「筋肉が動く」ということがとても重要です。しかし、そう言われて一般的に想像するような強く、大きな動きは必要ではありません。ごくごく小さな振動のような動きが大切になります。

筋肉をゆるめる八つの条件

さとう式リンパケアでは、筋肉がゆるむためには八つの条件があると考えております。

1：触れる

まず触れることが必要になります。それも触れて圧をかけるのではなく、触れたところから圧を抜くような「マイナスの圧」が生まれるように触れていきます。触れることで脳に刺激が加わります。しかし決

して局所に刺激を与えるわけではないということに注意ください。

2：ゆらす

ゆらしてごく軽く動かすことで、知覚神経・運動神経に刺激を与えるとともに、ゆらすだけで筋肉に弱い力がかかり、筋肉がゆるんでいきます。

3：息を吐く

息を吐くことで、自律神経にスイッチが入り、副交感神経が優位な状態になります（リラックスした状態になります）。

4：バランスをとる

入りすぎているところの力が抜ける状態にバランスがとれると、全体がゆるんできます。

5：力を入れて力を抜く

脳には「ただ力を抜く」という命令系統がないので、一度筋肉を収縮させる必要があります。一度力を入れることで、力を抜くことができるようになります。

6：言葉

人のからだはとても言葉によく反応します。たとえば、「フニャ～ン」「だら～ん」などの言葉を聞くとその印象のように力が抜けてゆるんでいきます。

CamScannerでスキャン

反対に、「バカヤロー」とか「なんだ、このヤロー」といった言葉によって筋肉は収縮していきます。

7：同調同期

同じ場にいる人が緊張していると、それに同調して筋肉は緊張します。一方周囲が穏やかであれば筋肉はゆるんでいきます。またからだの組織はある部分に働きかけたことが、隣接する組織にも伝わっていきます。ある組織をゆるめることが、対象の筋肉をゆるめることにつながります。

8：揉まない、押さない、引っ張らない、圧をかけない

必要のないことはしない、ということです。揉んだり、押したりすると筋肉は収縮します。圧をかけると筋肉の細胞レベルでの圧は高くなります。

せっかく圧を抜く技法を使ったアプローチをしているのに、圧をかけてしまったら意味のない結果を導いてしまいます。

触れる圧力は二〇グラム以下（一平方センチメートルあたり五グラム程度）

この中で特に大事だと言えるのが、1：「触れる」です。私たちの意思をもってしては筋肉がゆるむことはありません。いくら「ゆるめ」と念じても難しい。しかし、方法があって、脳の反応を利用することで筋肉をゆるめることができます。

それが触れるということです。皮膚にごくごく弱い刺激を与えると、脳が反応して、その部分の筋肉をゆるめる信号を出す、と言われています。医学的にまだすべてが解明されているわけではありませんが、

実際に弱い力で触れることによって、筋肉をゆるめる効果が高くなることが分かっています。

つまり、そっと触れることで血流とリンパの流れが促進されて、体液の循環が良くなる、ということです。**（図18）**

そして大切なのは、その皮膚に対する弱い刺激というのは、具体的に二〇グラム以下の圧力（一平方センチメートルあたり五グラム程度）で、ということなのです。

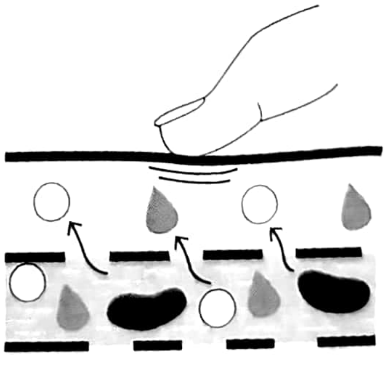


図18）そっと触れる

この二〇グラムというのは、毛細血管からリンパ液がしみ出てくる圧力と同じなのです。

血管内は一立方センチメートルあたり約二〇グラムの圧力がかかっているので、それ以上の圧力をかけると、リンパが押し戻されてしまうのです。だいたい二〇グラムの圧力であれば良いということではなく、二〇グラム以下のできるだけ小さな圧力で、綿密には一平方センチメートルあたり五グラム程度を目指してください。皮膚の表面を触れる感覚を研ぎ澄ますことが大事なのです。

触れる際は、「触れるか触れないか」という感じではなく、きちんと触れましょう。手のひらを当てたとき、触れている面と触れていない面があってはいけません。まんべんなく弱い力で触れる（場合によってはなでる）ということが筋肉をゆるめる効果をもたらします。

リンパケアを行ってあまり効果がでない、という場合の大半が「力を入れ過ぎている」ということが原因です。皆さんが思っている以上に五グラム程度の力というのは弱い力です。よく分からない方がその感覚をつかむためには、ぜひ調理用のはかりなどに手のひらを触れてみて、実際の数値で五グラムがどのく

CamScannerでスキャン

らいの力加減かということを確かめてみてください。おそらくその弱さに驚かれることでしょう。力としては弱すぎて何もできないように感じるかもしれません。

二〇グラム以下、という説明をすると、皆さん意識されてはいるのですが、たいてい一〇グラム以上の圧をかけていることがほとんどです。

なぜ五グラムか、というと、血管やリンパ管の内皮(ないひ)細胞の摩擦刺激が五グラム程度の場合が、一番内皮細胞を刺激し、一酸化窒素という血管やリンパ管を拡張させる物質を出すため、その値を参考にしています。

これまで身体に触れる／触れられるといった場合、ゴシゴシ、ガシガシ、グイグイという擬態語が表すように、かなり粗雑に扱ってきた（扱われてきた）というのが実情だと思います。ですから、自然とリンパケアをしていても力が入ってしまう。

しかし、本当の効果を引き出すためには、できるだけ弱い力でなくては、筋肉をゆるませることはできません。くり返しになりますが、弱い力で良いのではなく、弱い力でなくてはならないのです。

触れて痛みを取る方法——キラキラグーパーマジック

それでは、この八つを少し意識しながら、キラキラグーパーマジックというワークを試してみましょう。このワークを行い、今まで説明してきたような筋肉の内圧を抜いてゆるめることで、痛みを解消することが可能です。

もちろん瞬間的に痛みが取れることもありますし、痛みが残ることもあります。しつこい痛みの場合は、くり返しワークを行うことで徐々に改善していくことができると思います。

CamScannerでスキャン

WORK 06：痛みを取るキラキラグーパーマジック（図19）

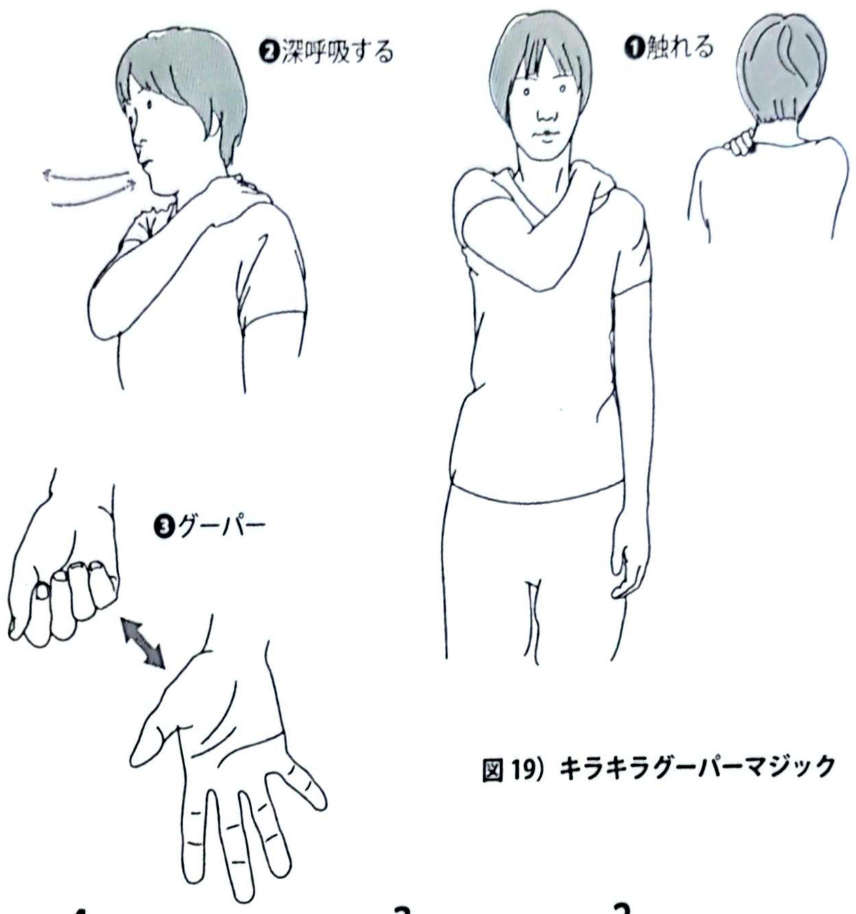


図19）キラキラグーパーマジック

1：触れる

痛みのある場所に手を触れます。痛みが広範囲にある場合は、その中のどこか一点をまず決めてみましょう。触れた手は力を入れないように、そっと触れてください。

2：深呼吸

手を触れたままで深呼吸を二回ほどくり返します。鼻から吸って、口から吐き出す（スー・ハー）呼吸です。

3：グーパー

深呼吸の後、空いている方の手で力をいれずに「グー」「パー」をくり返します。「グー」のときはギュッと握りこむのではなく、お寿司を柔らかく握るような感じをイメージしてみてください。

4：キラキラ

グーパーさせたら今度はその手を「キラキラ」と数回

CamScannerでスキャン

ひねってみてください。

ここまでで一セットです。場合によっては痛みが最初に触れた場所から移動する場合があります。それはある箇所の内圧が取れると、別の内圧が高まっている箇所が痛みを発するということがあるためです。

直接的に痛みを探さないようにして、でも、何となくこのへんに痛みがある、という場所に手を触れて、痛みが感じられなくなるようにセットをくり返してみてください。少しずつ痛いところを取り除いていくイメージでケアしていただけると良いと思います。

つぎに、肩こりなどに効果的で、座ったまま内圧をゆるめていく方法をお伝えいたします。

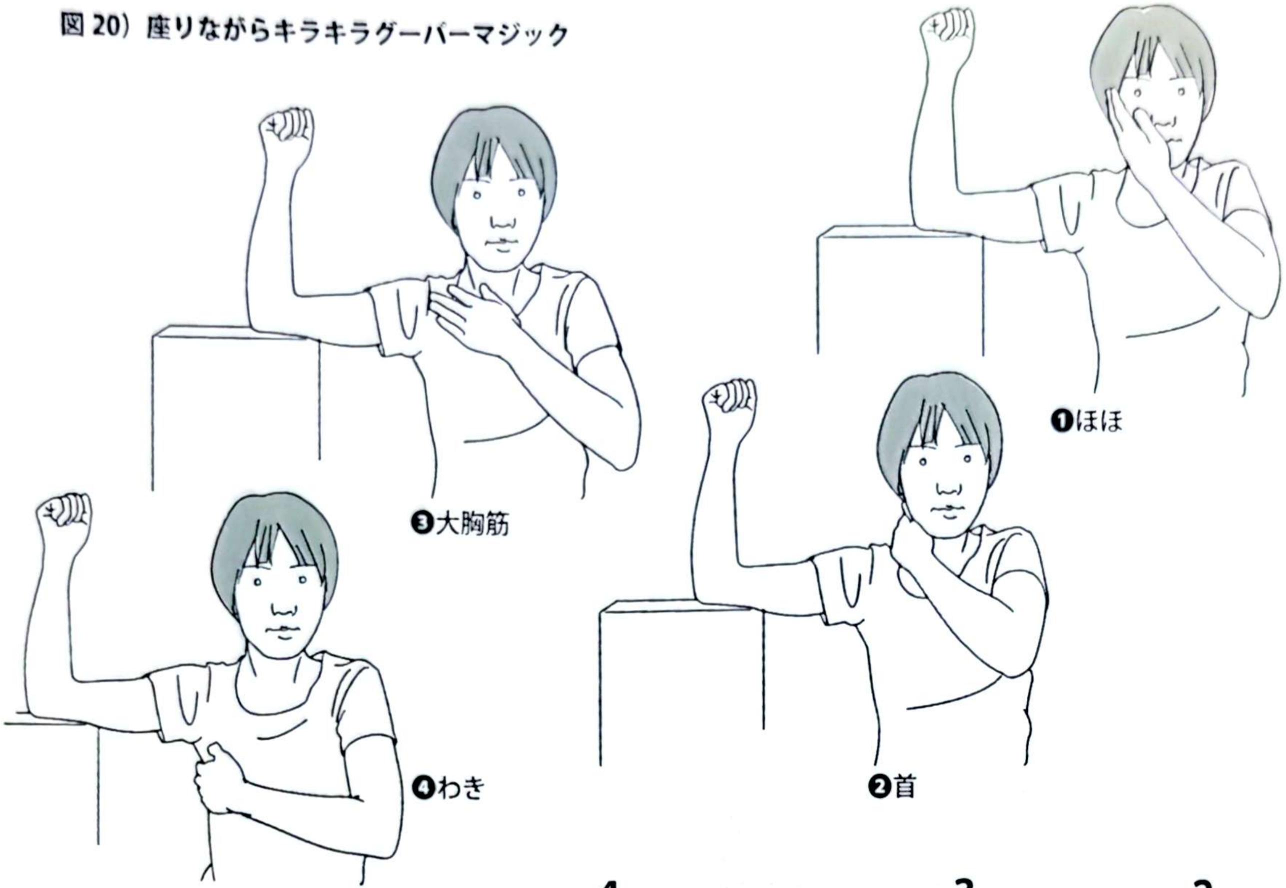
WORK 07：座りながらキラキラグーパーマジック（図20）

1：触れる

まず頬に手を触れて、反対側の腕を九〇度に曲げます。その高さを保てる何か（椅子・机など）に肘を乗せてしまってかまいません。触れた手には力を入れないように、そっと触れてください。

CamScannerでスキャン

図20）座りながらキラキラグーパーマジック



2：深呼吸

その姿勢を保ったまま深呼吸を二回ほどくり返します。
鼻から吸って、口から吐き出す（スー・ハー）呼吸です。

3：グーパー

深呼吸の後、空いている方の手で力をいれずに「グー」「パー」をくり返します。「グー」のときはギュッと握りこむのではなく、お寿司を柔らかく握るような感じをイメージしてみてください。四回〜八回ほど行ってください。

4：キラキラ

グーパーさせたら今度はその手を「キラキラ」と数回ひねってみてください。

次に頬に触れていた手を首に移動させ、同じように1〜4をくり返します。

それから、手を大胸筋に移動させ、同じように1〜4をくり返します。

そして最後に手をわきに移動させ、同じように1〜4をくり返します。

CamScannerでスキャン

筋をゆるめると筋力がアップする

筋肉をゆるめて、内圧を下げるとどうなるか。

筋肉のポンプの動きが良くなれば筋力がアップします（筋肉の能力を最大限引き出す）。また、循環が良くなったことで、余計な老廃物が流れて、筋肉は栄養と酸素を受け取れるようになり、疲労の回復が進むようになります。

筋肉のポンプは、血液をポンプしているわけではなく、毛細血管から出てきた「リンパ間質液」をポンプしています。

ポンプするためにはリンパ間質液を筋肉が吸い込む必要があります。筋肉がリンパ間質液を吸い込むと筋肉は膨らみます。酸素と栄養素を受け取って筋肉は収縮し、リンパ間質液という液体はポンプされます。その圧力で毛細血管に再吸収もしくは、リンパ管に「リンパ間質液」が吸収されます。

大切なのは筋肉が「リンパ間質液」を吸い込み、膨らむことなのです。

押し出す力は弱くて良いし、ゆっくりでもかまいません。たくさん吸い込むことができれば、たくさん排出できます。老廃物もたくさん流れていき、血管にもリンパ管にもたくさん吸収されます。（図21）

筋肉に力を入れてしまうと、筋肉は「リンパ間質液」を吸い込みません。その状態では、筋肉が膨らんでいないので、酸欠、栄養不足で運動することになる。一方で、エネルギーは生産しなくてはならないの

CamScannerでスキャン

で、疲労しますし、ポンプされる量も少なくなるので、かえって老廃物がたまり、疲労も回復しません。
筋肉を鍛えるということはそういうことです。

筋肉を引っ張れば、筋細胞は収縮して硬くなります。筋肉を縦に引っ張ると、筋肉は体積が少なくなり筋肉のポンプ活動は小さくなるのです。
しかし筋肉はとにかく動かせば、少なからずポンプされます。
一般的な筋トレやストレッチ、マッサージというのは筋肉を膨らませることなく動かしています。それはまったく効果がないわけではありませんが、筋肉を膨らませてから動かすことに比べると効果が低いと言えます。
大切なのは筋肉が「リンパ間質液」を吸い込んで、体積＝ボリュームを増やすことなんです。
その状態を最も効率よく、誰にでもわかり、誰にでもできるように理論化したのが、さとう式リンパケアの耳たぶ回しであり、キラキラグーパーに代表される「筋ゆる」です。
また、ポンプの改善は脳神経のネットワークの改善にもなります。筋肉がうまく動けるようになれば、脳神経も活発になるのです。というのも、ポンプ機能が改善することにより、神経細胞の呼吸・栄養が安定供給され、電位が安定しやすくなり、神経信号の伝達がスムーズになるからです。
からだの改善、といったとき、そこには脳も含まれているのです。

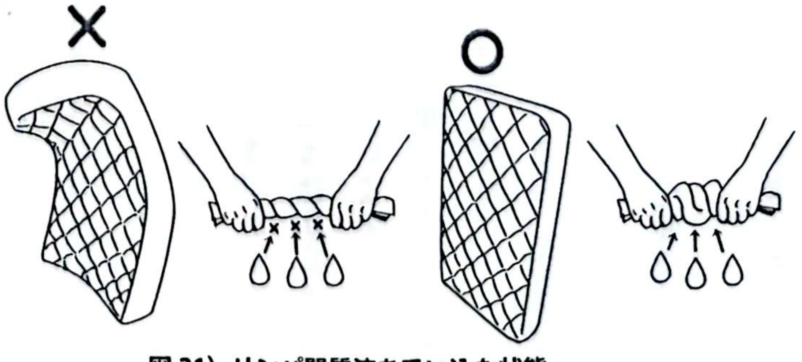


図 21）リンパ間質液を吸い込む状態

CamScannerでスキャン

筋肉のポンプ

さとう式リンパケアでは、基礎生理学・解剖学を大切にしています。

血液からどのように細胞が酸素とエネルギー源を得るのでしょうか？

毛細血管の壁は網目状になっており、そこから血球や大きなタンパク質を除いた、比較的薄い血漿成分が出てきます。細胞間に体液（リンパ間質液）がしみでて、そこから細胞は、酸素とエネルギー源と栄養素を受け取ります。

血管から血管外にこの体液（リンパ間質液）が出てくる圧力は、というと、たった二〇グラム程度なのでした。そして、体液から毛細血管やリンパ管に回収される圧力は、たった五グラム程度です。

ところが、この圧力差でチョロチョロと身体の中を循環しているかというと、そんなことはありません。血管から血管外にザーっと出てきて、毛細血管の静脈側やリンパ管にガーっと回収されています。

体液は圧力差によって移動します。筋肉が伸びたり、縮んだりする時に大きな圧力差ができます。縮んだ筋肉が伸びるときに、筋肉は大量の体液すなわち、リンパ間質液を吸うことができるのです。

ここで間違えてはいけないのは、縮んだ筋肉が伸びる時にリンパ間質液を吸う、といっても、正常の長さの筋肉を伸ばした場合は、筋肉は体液を吸わないばかりか押し出してしまうということです。

もう一つ、筋肉細胞が収縮したまま筋肉を伸ばすと、やはり体液を押し出してしまいます。縮んだものを引っ張っても水が絞り出されるだけです。

力を入れるということは、それが伸びた状態でも縮んだ状態でも、体液を押し出すことになります。

CamScannerでスキャン

筋肉が体液を吸うということは、筋肉が水を吸って膨らむということです。筋肉がゆるむということは、筋肉を伸ばすということではありません。筋肉がフリーな長さに戻るということです。筋肉に力が加わっていない状態になるということです。

この筋肉の弛緩と収縮によって、リンパ間質液が血管からダイナミックに出てきて、強い圧力で血管とリンパ管にダイナミックに回収されます。

まさに、ザーっと出てきて、ガーっと回収されるのです。

筋肉が体液、すなわちリンパ間質液を循環させることで、他の皮膚細胞や脂肪細胞も酸素やエネルギー源、栄養素を得ることができます。細胞間を間質リンパが流れることで、必要な酸素やエネルギーが末端の細胞まで届くのです。

世の中のリンパマッサージは、リンパ管のマッサージです。リンパドレナージュもリンパ管を対象にしています。

それらはリンパケアとはまったく違います。

というのは、リンパケアの対象は細胞間にあるので、「圧をかける」ということにまったく重きをおいていないからです。組織間、細胞間、そして間質、注目しているのは間であり、関係性なのです。細胞が酸素と栄養素を受け取るところ。そして、その体液の流れ。そこに注目して、整えていくわけです。

細胞と細胞の隙間の体液を取り扱う、ということになります。

圧をかけてリンパを流すということはしません。というのは単純に圧をかければかけるほど、間質リン

CamScannerでスキャン

パは流れなくなってしまうからです。

筋肉が動くことではじめて間質リンパは流れます。筋肉が動いていないと人間は錆びてしまいますし、またむやみに動きすぎても人間は錆びてしまうのです。

なぜ、老人でも筋肉が活性化するのか

老人のリハビリでも、故障者のリハビリでも、いわゆる「筋トレ」をしないで筋肉を活性化させることが可能です（当然、「筋トレ」を重ねているボディビルダーであっても、間質リンパケアは有効です）。筋肉を衰えさせないばかりか筋力アップ、筋力維持にも、さらにパンプアップも可能なのがリンパケアの考え方・方法です。

からだを動かすことは、からだに良いに決まっています。

それはからだをいじめることではありません。苦しい思いをすることではないのです。

ただし、筋トレは身体に悪いです。なぜなら、それは筋肉を収縮させることだけを意識する訓練であり、必要以上の酸化につながるからです。

筋トレが好きであれば、取り組めばよいとは思いますが、そこで生じた酸化を処理しなければなりません。その酸化処理をするのが、間質リンパケアなのです。

とても多くの人が筋トレによってからだを痛めています。

筋トレをする人は、それが「健康に良い」と思ってやらないことです。筋トレをする人は、**「健康に悪**

CamScannerでスキャン

い」と思って、筋トレをすること！　リスクヘッジができていれば大丈夫です。何事にもリスクがついて回ります。リスクを回避するようにきちんと計画をたてる必要があります。

もし筋トレが好きならば、間質リンパケアをして、そのつど不必要な酸化を取り除く必要があります。必要以上の酸化は、絶対に身体に良くありません（当然ですが……）。

それを防ぐためにも間質リンパケアが必要になります。間質リンパケアは、疲労回復そのものです。不必要な酸化を最大限に防ぎます。

生きている以上、酸化は避けられません。ですから筋肉の回復が必要になりますし、筋肉に栄養を供給することで、その筋肉は活性化していきます。

ですから、リンパケアによっては、その人が何歳であっても、その筋肉を活性化させることが可能になるのです。これは大げさな話ではなく、どちらかというと当然の話です。

リンパケアを行えば、特別なサプリメントもなしに、また何の機械も必要とせず、そして何の苦痛も味わうことなく、からだの酸化を防ぎ、エネルギー需給を高めてくれるのです。

年齢にかかわらず、筋肉を活性化させ働きを高めるための方法については、後ほど詳しく紹介させていただきます。

凝りには二種類がある

肩こりなど厄介な「筋肉の凝り」が簡単に消失してしまうのが、さとう式リンパケアであり、筋肉をゆるめる理論でもあります。

筋肉が硬くなる（硬化する）ということには、短縮して硬化する場合と、伸展させられて硬化する場合

CamScannerでスキャン

とがあります。

大きくわけると「屈筋」で収縮硬化（短縮収縮）、「伸筋」で伸展硬化、が起こっています。

ところが必ずしも伸筋が伸展硬化を起こすわけではありません。

広背筋では腕が下に降ろされた状態（収縮した状態）で硬化していることが多く、これをゆるませるにはある程度伸展させた状態が必要となります。

また大胸筋などは屈筋なので、これもある程度伸展させたほうがゆるみやすくなります。

一方、僧帽筋は伸展させられて硬化していることが多いです。これに対してはある程度収縮させてゆるませる必要があります。

先ほど説明したとおり、筋肉をゆるませるには八つの条件がありました。

触れる。ゆらす。息を吐く。バランスをとる。力を入れて力を抜く。言葉。同調同期。揉まない、押さない、引っ張らない、圧をかけない、ということが必要となります。

大切なのは筋肉にまったく圧のかからないフリーな状態にしていくことです。硬化とは内圧が高まった状態ですから、そこに圧をかけるのは意味がありません。ゆるませるには逆に圧を抜いていくことが必要です。

伸展硬化では軽く収縮させて、収縮硬化では軽く伸展させて、上記の八つのうちのどれか一つでも行うことで確実に硬化がゆるんでいきます。圧を抜くには反対のことをしてあげると覚えておいていただければ、それほど間違いはありません。伸展させられていれば、少し短縮させる。収縮しているのであれば、少し伸展させる。そして「ゆらす」「息を吐く」「力を入れて力を抜く」ということをやっていけば良いの

CamScannerでスキャン

筋肉は動かなくても、動きすぎても、硬化がおこります。筋肉はゆるんでいることがもっとも大切です。ゆるんでいない状態、硬化した状態では体液＝リンパ間質液の循環がおこりにくい状態になります。筋肉をゆるめていく。それにはまず、筋肉がどういった状態で凝っている（硬化している）か、ということを観察する必要があります。

背面の筋肉をゆるめる

ではここで、硬直しやすい背面の筋肉をゆるめて、リンパが流れやすい状態にするためのワークをお伝えいたします。

背中の痛み、肩こり、慢性疲労に効果があるほか、二の腕を絞ったり、眠気の予防などにも効果的です。

WORK 08：くじゃく体操（図22）

1：手を外向きに上げる

腰幅に脚を開いて立ち、両手のひらを外側に向けて両腕を上げます。

腕が上がらない人は、「キラキラグーパーマジック」（七九頁）を行って、胸の筋肉をゆるめてみてください。

CamScannerでスキャン

です。

筋肉は動かなくても、動きすぎても、硬化がおこります。筋肉はゆるんでいることがもっとも大切です。ゆるんでいない状態、硬化した状態では体液＝リンパ間質液の循環がおこりにくい状態になります。筋肉をゆるめていく。それにはまず、筋肉がどういった状態で凝っている（硬化している）か、ということを観察する必要があります。

背面の筋肉をゆるめる

ではここで、硬直しやすい背面の筋肉をゆるめて、リンパが流れやすい状態にするためのワークをお伝えいたします。

背中の痛み、肩こり、慢性疲労に効果があるほか、二の腕を絞ったり、眠気の予防などにも効果的です。

WORK 08：くじゃく体操（図22）

1：手を外向きに上げる

腰幅に脚を開いて立ち、両手のひらを外側に向けて両腕を上げます。

腕が上がらない人は、「キラキラグーパーマジック」（七九頁）を行って、胸の筋肉をゆるめてみてください。

大事なのは腕の位置です。腕の位置は真上かやや後ろになります。腰や背中が反ってしまうと緊張が残りますし、腕が前に出てしまうとワークの効果がなくなってしまいます。

2：頭の上で手をゆらす

頭の上で両手を上下に軽くゆらします。腕を動かすというより、振動が腕から肩、首、耳へと伝わるようなイメージを持ってください。

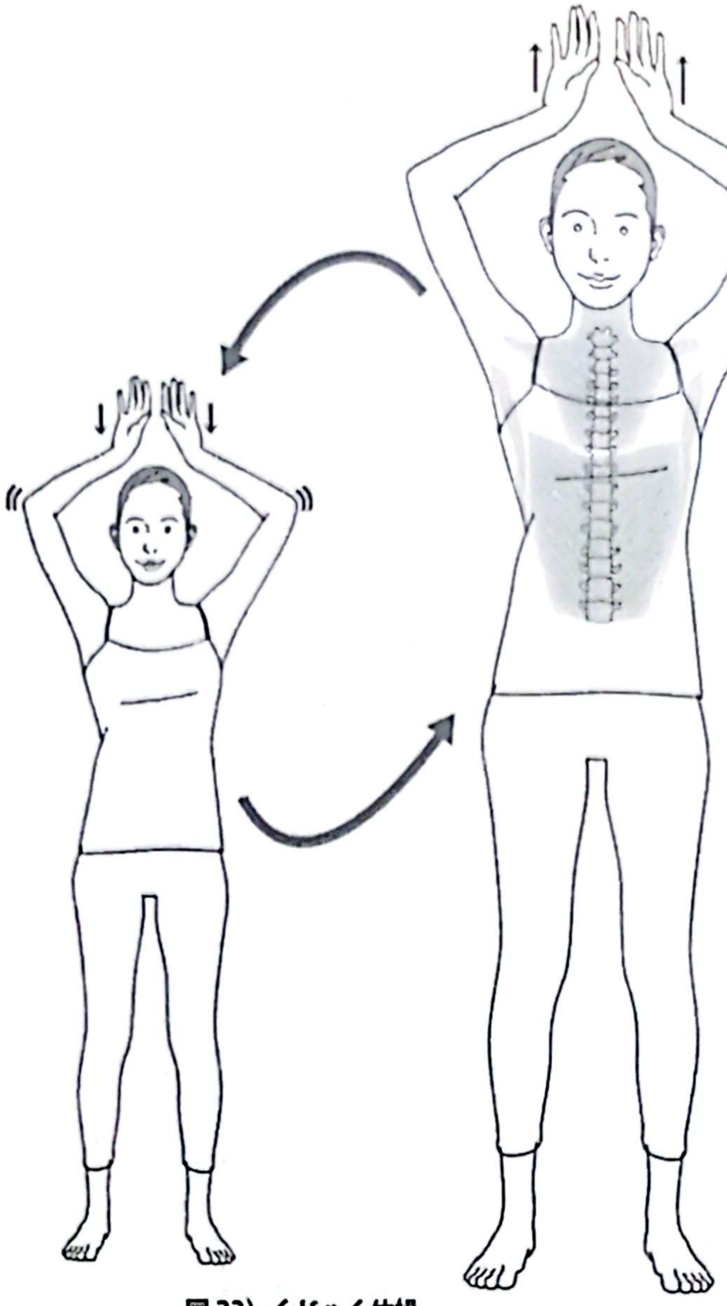


図22）くじゃく体操

「耳たぶ回し」と同じように、軽く口を開けて顎を前に出すとさらにゆるむ効果があります。

筋肉に対する大きな誤解

筋トレの一番の弊害は、筋肉が伸びる時に弛緩していないことです。負荷をかけるということは伸筋・屈筋両方に力が入った状態、要するに拮抗するお互いの筋肉の引っ張り合い・収縮し合いが起こった状態になっているのです。

しかし筋肉が収縮する時、拮抗筋は弛緩し、陰圧になって間質リンパを筋膜内に吸い込む必要があります。当然、間質リンパは、動脈から出てきたばかりの酸素と栄養素を豊富に含んだ、新鮮なものが良いのです。

力とスピードをつけるために、アスリートをはじめ多くの人びとは筋トレを行います。筋肉に負荷をかけて、その筋肉を破壊し、再生することで大きな筋肉に育てていく、というイメージを持っているかもしれません。鍛えれば鍛えるほど、筋肉は強く大きくなる、という考え方です。

しかし、そのような働きかけを筋肉に対して行うということは、筋肉が破壊され再生されることは確かなのですが、筋肉はひたすら疲労をも蓄積する、ということにもなりかねません。

これまで見てきたように、リンパ間質液の働き、細胞間の関係性、という視点から考えると、力とスピードをつけるには、筋肉を疲労させない、内圧を高めないトレーニングが必要となります。

内圧がかかっておらず、疲労もたまっていない、「フリー」な状態でこそ筋肉は力を発揮する。

そのために重要なのは、いかに筋肉、筋束が間質リンパを吸い込むか、いかに老廃物を排泄させるか、なのです。

筋肉収縮にだけ注目したトレーニングの時代は終わります。

筋肉は力を入れる時代から、弛緩させる時代に。

といっても、脱力だけでは意味がないですし、脱力したと思っていても脱力しきれていない場所（力が凝り固まってずっと入った状態になっているところ）の力をどうやって抜くのか、ということも大切です。

そして、もう一つ重要なのは、力を抜いた状態で動かす、ということです。これらの連携が生まれていることがとても大切です。

筋肉のポンプ作用を最大限引き出すには、疲労のたまらない範囲で筋肉を動かすことが大切です。筋肉は何を必要としているか（需要）と私たちは何を与えられるか（供給）です。まず大切なのが、多くの人のからだでは足りない状態になっている、循環の供給量を増やすということだと思います。

フロー（流れ）を増やすということで、自然に排泄も増えることになります。

腰痛の原因、大腰筋をゆるめる

第1章でも、下半身の運動を高め、大腰筋を使えるようにするための大腰筋エクササイズ（みぞおち体操）について紹介させていただきました。

CamScannerでスキャン

ここでは、さらに大腰筋をゆるめて、骨盤も整えるための方法をお伝えします。ベースは触れること、呼吸、そして力を抜いた状態で動かす、ということです。

日本人が悩んでいる慢性的な疼痛のひとつが腰痛です。腰痛で困ったことがない、という人を探すほうが難しいかもしれません。腰痛の原因は単なる物理的な損傷などに限らず、社会的な因子もあるのですが、ここでは高齢者に多く見られる大腰筋の状態にターゲットを絞ってお話ししたいと思います。

なぜ大腰筋が使えないと腰痛になるのか、というと、大腰筋が使えないことによって、筋ポンプ機能が失われ収縮したままとなり、骨盤が前に引っぱられることで、脊柱起立筋や腰方形筋が伸びきって痛みが出るのです。

ですから、大腰筋をゆるめて、骨盤を正しい位置に戻すことが改善の第一歩です。このエクササイズは「腟を立てる」ということにもつながっております。

名前を**「シェー体操」**と言います。シェーはご存じ赤塚不二夫先生の漫画『おそ松くん』の国民的キャラクター、イヤミのポーズから名づけたものです。

「シェー体操」を行うときは、痛みを感じたら、それを我慢しないように気をつけてください。痛みがあると筋肉が緊張します。そうなるとゆるみません。痛みがあるときは、痛みが出ない姿勢を探して、痛みが出ない範囲で動いてみてください。場合によっては「シェー体操」の姿勢を保って呼吸をくり返すだけでも効果があります。

また事前に、後述する「骨盤立たせ」（一一五頁）のワークを行ったり、キラキラグーパーを行ったりしつつ、シェー体操に取り組んでもらえればと思います。なお、頭の位置は床に横たわったとき、頭と床が並行になるように高さを調節してください。

CamScannerでスキャン

WORK 09：シェー体操（図23）

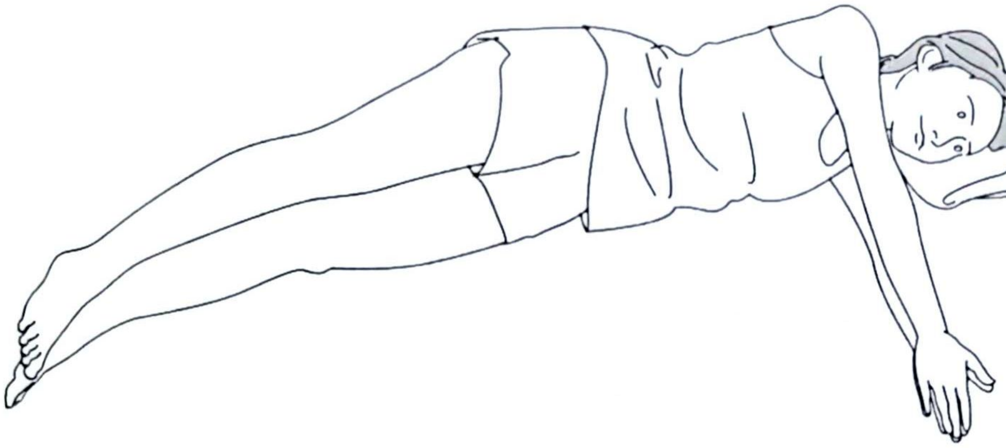


図23）シェー体操

骨盤の位置を整えて、内臓からトータルに下半身の重要な筋肉をゆるめ、ケアしていく方法です。
上半身（大胸筋、広背筋）と下半身を連結する骨盤周辺の筋肉（大腰筋、腸骨筋、腰方形筋）をまんべんなくゆるめる、効果の高いセルフケアです。

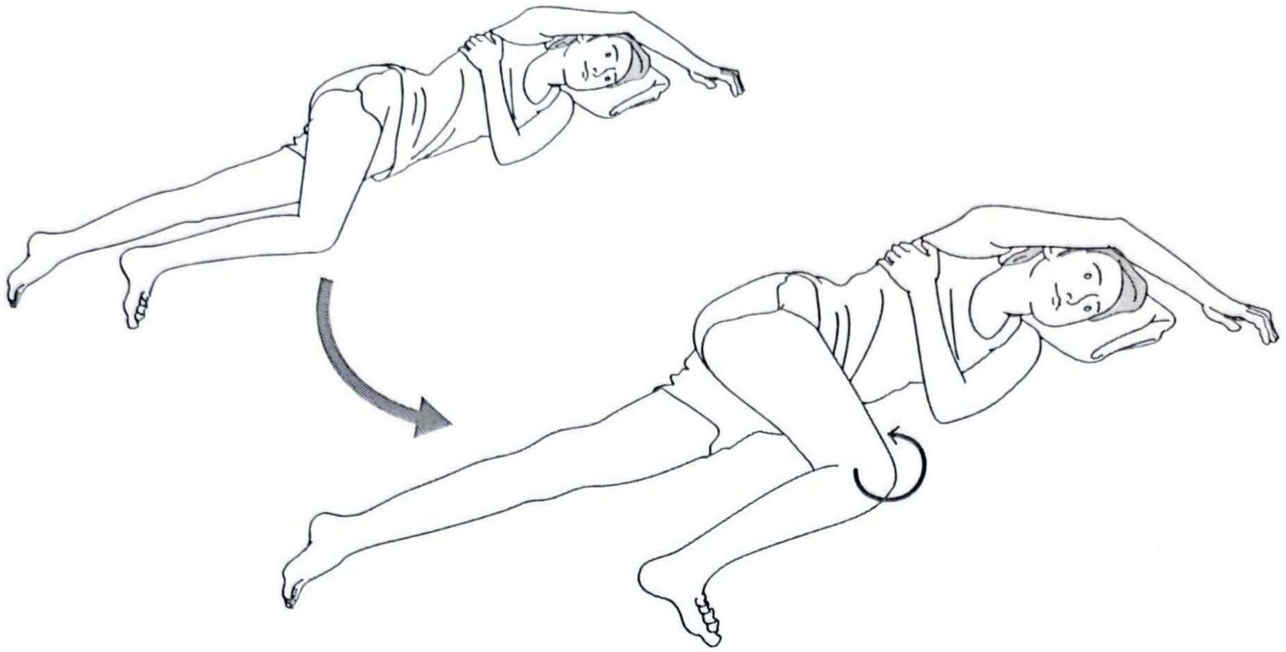
1：横に寝転ぶ

頭と床が平行になるように、高さを調節した枕を用意しておきます。そこで横に寝転び、胸の前で手を組みます。

2：体側（ラテラル）ライン

①上半身は床と垂直にキープしたまま（背中は反らないように、軽く猫背でも良いです）、上側の足を約九〇度に曲げます。小指側を上げ気味にして、足首を軽く曲げた形をキープしてください。

肩が床についていないほうの腕は、腕が耳に触れるように真上に上げます。手が床につかなくてもOKです。ただ



❶体側（ラテラル）ライン

し、腕のラインと身体のラインが一直線になるようにしましょう。

肩が床についているほうの腕は広背筋に沿わせて、胸の横にそっと乗せます。

正しい位置をキープするのは大切ですが、姿勢をキープするために余分な緊張が入ってしまわないよう、リラックスを心がけてください。

②脚の膝は床につけたまま、軽く蹴りだすようにして、ゆらゆら動かします。膝でくるくると円を描いていく。足首がまっすぐになってしまわないように注意してください。

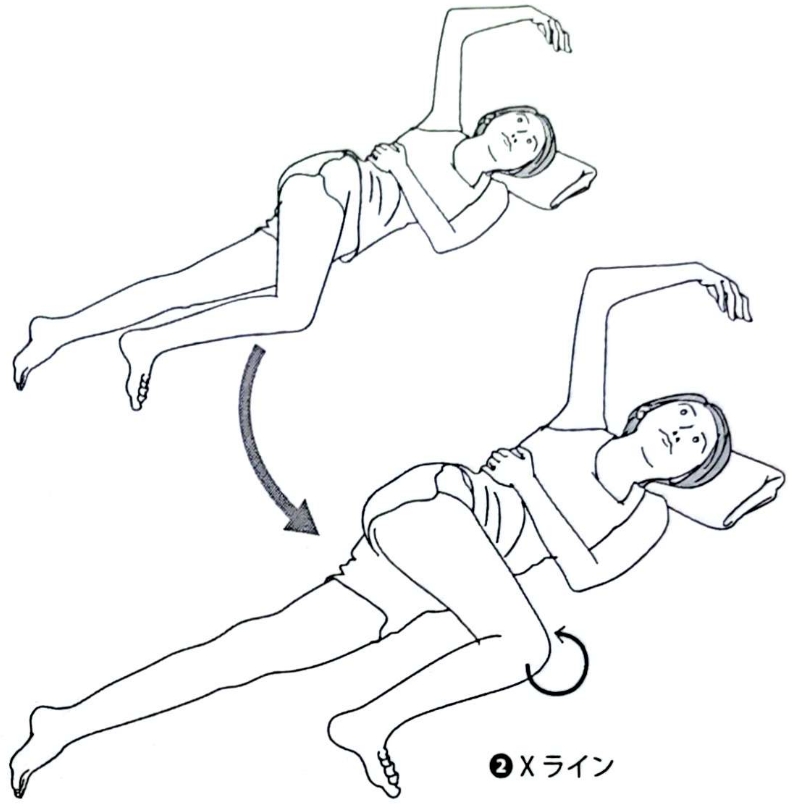
脚を大腰筋から動かすようにイメージできると良いと思います。身体に伝わるゆれを感じ取るようにしてください。

八回を一セットとして、四セット程度行ってください。

円を描いていくと、だんだんと力が入ってしまったり、上半身が前に倒れたりすることがあるので、気をつけてください。なるべくすべりの良い床で行うか、タオルなどを敷いて円を描きやすいように調整してください。

③反対側も同様にして行う。

CamScannerでスキャン



❷ Xライン

3：Xライン

①上になっている腕の肘を九〇度に曲げて、下になっている方の手を腰に軽く当てます。胸を開いた状態にし、目線は上になっている手の方に向けてください。

②曲げた脚を床につけたまま、軽く蹴りだすようにして、ゆらゆら動かします。膝でくるくると円を描いていく。足首がまっすぐになってしまわないように注意してください。脚を大腰筋から動かすようにイメージできると良いと思います。身体に伝わるゆれを感じ取るようにしてください。

こちらも八回を一セットとして、四セット程度行ってください。

足裏と頭皮と耳の意外な関係

頭皮と外反拇趾の研究をしていたら、そこから耳たぶまで繋がりました。当たり前といえば当たり前です。足と頭は結局、一枚の皮で繋がっているからです。

以前に少し触れた魚肉ソーセージの話を思い出してください。身がパンパンに詰まった状態のソーセー

CamScannerでスキャン

ジを折り曲げると、折り曲げた外側がパンパンに張りますが、なんと留めてある端と端の袋も引っ張られるわけです。

からだを覆う皮膚の膜には、膜が飛び出てつまめるところがあります。それが耳たぶなんです。

これまで紹介してきた「耳たぶ回し」や「シェー体操」、それから後ほどご紹介する「片手バンザイ体操」などのケアの技術。これらによって頭皮も、足の裏もゆるめられることがわかりました。要は魚肉ソーセージの中身をすこし抜けば、柔らかく折れ曲がるようになりますし、包んでいる袋が引っ張られることもなくなる、という話と同じことなのです。

リンパケアを行うことで、腔が立ち、体積が増え、表面積が小さくなります。ゆるむということもありますが、引っ張られて、突っ張って硬くなっていた皮膚や筋肉を、水分を含ませて膨らませ柔らかくする。それだけではなく、循環を良くして流れるようにする。皮膚圧が均等になってくると管内リンパも流れるようになります（が、流してはいけません）。

リンパの通り道を広げると、どんどん頭皮が柔らかくなり、どんどん耳たぶが柔らかくなり、どんどん足裏が柔らかくなります。

からだの仕組みの意味を理解し、皮膚や筋肉の役割を理解し、連携・連動させることが加速度的な改善をもたらすようになるのです。

CamScannerでスキャン

03 膣を立てるとどうなるか

膣を立てるとは何か──かまぼこ理論

これまでに、膣の立て方については、何度かお伝えしてきました。「キラキラパタパタ体操」や「みぞおち体操」によって筋肉がゆるむとともに膣が立ってきます。それぞれの働きは連動しているので複合的な効果をもたらすことができるのです。この章では、膣を立てるという側面からワークや身体の働きについて考えていきたいと思います。

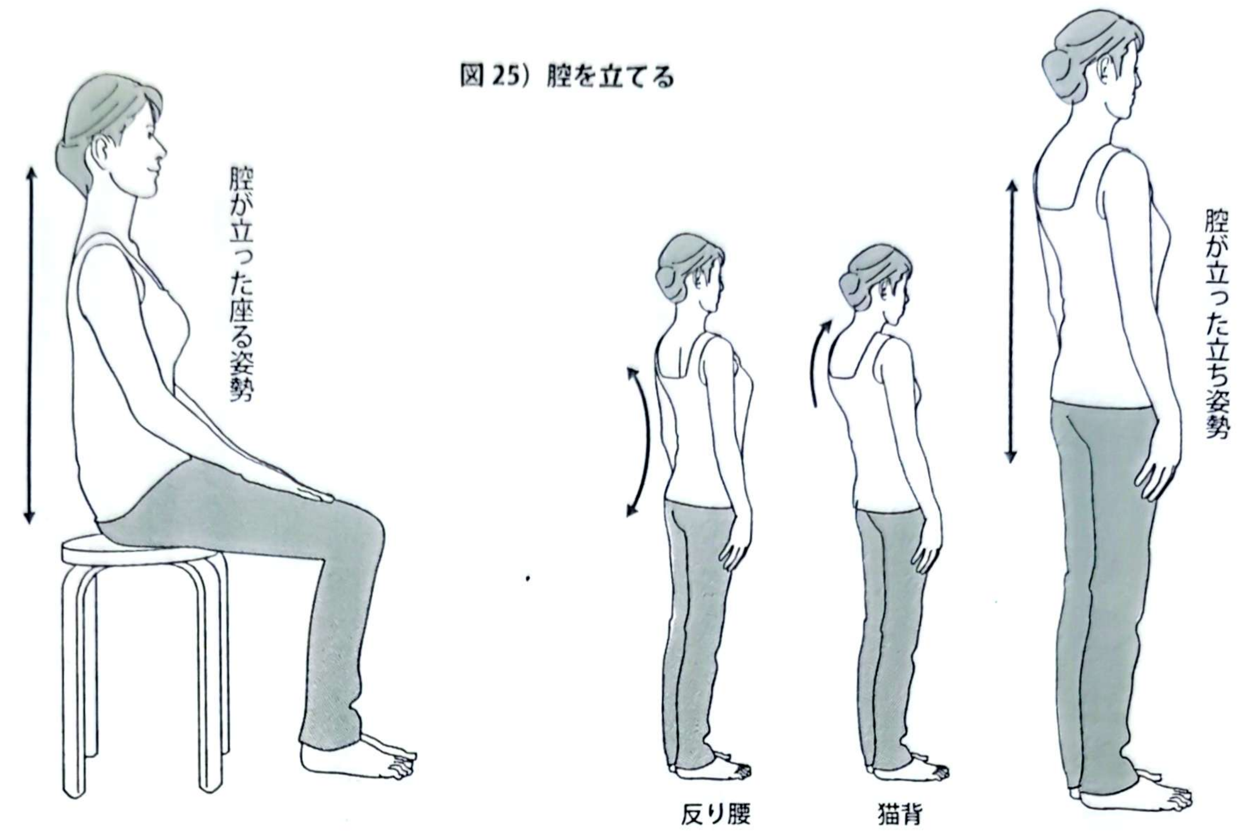
これまでのいくつかのワークによって、「筋肉がゆるむ」ということを体感していただいていると思います。しかし、せっかく筋肉をゆるめても構造＝姿勢が崩れてしまいますと、また同じように特定の場所に負荷がかかり、筋肉が硬くなってしまいます。

「姿勢を良くする」必要があります。

といっても、一般的にイメージする「良い姿勢」は「正しい姿勢」ではありません。胸を張って、背筋をピンと伸ばした姿勢＝「良い姿勢」をあなたは何時間保てるでしょうか……。おそらく数分頑張ったところで、限界が来ると思います。

CamScannerでスキャン

図25）腔を立てる



どうか、というポイントに着目して、姿勢を考えてみましょう。

すると見えてくるのは、「人のからだは一本の『筒』（体内の空洞の連結＝腔）からできている」というイメージでした。

体軸（からだの中にある軸）について考えるとき、人の構造を考えると、両耳の間に「横軸」はありますが、スポーツや武道で言われるような「縦軸」というのは見当たりません。なぜなら、からだの中にはいくつかのスペースが空いていて、そこには「何もない＝空＝腔」だからです。

からだの中の四つの空洞（＝口腔・首腔・胸腔・腹腔）が、からだを縦につないでいます。

この状態を見ていると、「穴の開いたかまぼこ」とまったく同じだということに気がつきました。

板の部分は背骨、かまぼこの身の部分は胴体と想像してください。身の部分、つまり筋肉が縮んでしまうと、かまぼこの穴＝腔がつぶれてまっすぐに立っていられなくなります。それでも無理に立とうとすると、板＝背骨に負担がかかり、痛みやこりが発生してしまいます。これが肩こりや腰痛の起きる原因です。

反対にかまぼこの穴＝腔を広げて保ってあげれば、安定し

て楽に立つことができるようになります。こうした腔をきちんと広げておくための方法を「腔を立てる」と呼んでいるのです（図25）。

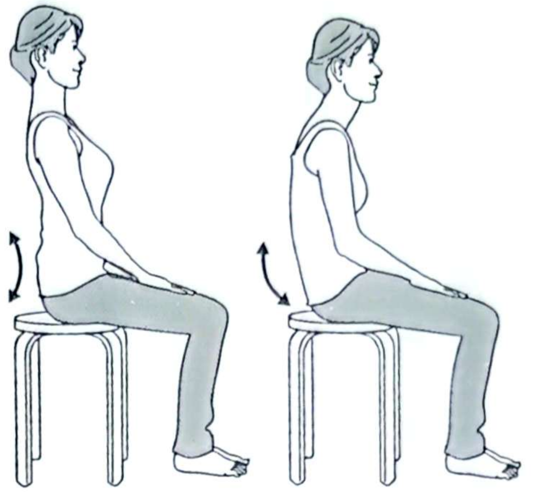
四つの腔の連動性

すでに何度か説明いたしましたが、人のからだには四つの腔があります。

①口腔＋②首腔：一般的には口の中を言います。首（のど）ともつながっているので、ここでは両方を合わせて考えています。

③胸腔：肩から横隔膜までの肋骨に守られた空洞。心臓と肺の部分を含んでいます。

④腹腔：横隔膜から下の部分。胃や腸などの内臓部分が囲まれており、下部に骨盤があります。



これら四つの腔はつながっているので、口腔と連動して広がったり、縮んだりします。歯科の視点から生まれたケア理論ということもあり、また発生学的にも口腔がすべての始まりでもあります。よって、さとう式では「耳たぶ回し」によって口腔を広げる（立てる）ことを第一に考えています。

CamScannerでスキャン

ぜひ、まずは三一頁から紹介している「耳たぶ回し」を試してみてください。
腔を立てることで、循環が良くなり、筋肉もゆるんできます。そのためには普段からケアなどを通して、それぞれの腔を広げておきましょう。

さらに口腔を広げる方法

口腔を広げるためには、緊張しているあごの周りの筋肉をゆるませる必要があります。「耳たぶ回し」がとても手軽で効果的な方法なのですが、口の内側からも筋肉をゆるめてあげるとさらに口腔が広がりやすくなります。

その方法を**「カウンターストレイン」**と言います。

「カウンターストレイン」では、上の歯ぐきの奥にある外側翼突筋や内側翼突筋に触れて、口の内側から咀嚼筋（そしゃくきん）をゆるませる方法です。

咀嚼筋がゆるむと、その周辺のリンパの流れがよくなって、呼吸が楽になり、さらに顔のたるみも引き締まってきます。

WORK 10：カウンターストレイン（図26）

片方の肘を九〇度に曲げ、反対側の手の小指を口の奥に入れます。歯ぐきをたどっていくと、突き当りに軽く押すと激痛が走る位置があると思います。そのポイントに軽く触れながら四回深呼吸をする。

CamScannerでスキャン

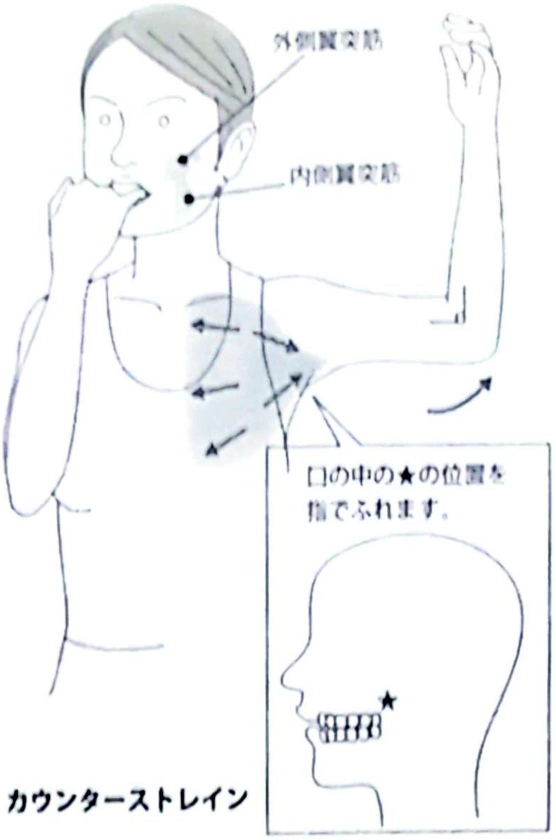


図26）カウンターストレイン

やり方としてはこれだけです。肘を曲げた側の手のひらは内側に向けておいてください。息は鼻から吸って、ゆっくりと胸を広げながら、口から吐いていきます。四回くり返してください。先ほど痛かった突き当たりの筋肉がゆるんで、小指が歯列と並行のまま奥に入っていくと思います。押してもまったく痛くなくなります。

右側が終わったら、反対の左側もゆるめてみてください。仰向けに寝て行っても効果があります。より全身がリラックスできる状態で行ってみてください。腕を上げておくのがつらい場合は、肘の位置を下げてもかまいません。

「耳たぶ回し」を行ってから、ついでに「カウンターストレイン」を行えば、短い時間で咀嚼筋周りが劇的にゆるむことでしょう。

首腔が大事

人間の身体は一枚皮です。一枚皮は引っ張られていたら、頭の先と曲がる部位（首・肩・腰など）がつっぱってしまいます（またまた魚肉ソーセージでイメージしてください）。

たとえば頭皮などに問題がある場合、どこかの部位のつっぱりによって、連動して頭皮がつっぱってし

CamScannerでスキャン

これをゆるめるとどうなるかというと、当然、収縮していた筋肉が膨らむので、ふわっと皮膚が膨らみ、筋肉が膨らむと筒状になって体積がふえて、首が細くなります。

コップがつぶれていたら汚いし、中に入る体積が少なくなります。コップがきちんと立っていたら、美しいし、中に入る体積も増えます。

首は重たい頭を支えています。しかし、どうやって支えているのでしょうか?

それは腔で支えているのです。舌は腔の内容物で筋肉ですが、これは腔と独立して動いています。

舌は心臓のような役割と位置づけになっています。心臓が横隔膜に接して肺(空気)に包まれた水風船のように胸郭の中央部に存在するごとく、舌も顎舌骨筋に接して口腔内で歯に触れないで水風船のようにふんわりと浮き上がった状態が理想です。心臓も、舌も、柔らかい水風船のような存在なのです。

大きな意味での口腔は首腔を含みます。首腔は咽頭腔とも少し違います。首腔は顎舌骨筋から下の柔組織と背骨でできた空洞です。四つの腔の中では一番小さな空洞です。

首腔を立てる首前部の筋肉をゆるめると筋肉は膨らみ、首は前後に広がります。前後に広がると円筒形になり、幅が減って体積が増えるので力学的にも安定します。

首腔の機能を良くしていくことが目的です。

首腔には、頭を支える、食べ物を飲み込む、呼吸する、口を開く、バランスをとる、言葉を発する、異物を吐き出す、ウイルスや雑菌をブロックする……などの役割があります。

この首腔を構成する筋肉は咀嚼筋群にも含まれます。この筋肉をゆるめることで肩こりなどが改善し、きちんと声を出せるようになって、コミュニケーションの能力も上がります。

首腔に関わる筋肉をゆるめるには、口腔上部の筋肉をゆるめる必要があります。口腔下部と上部で連動

CamScannerでスキャン

しているためです。

WORK 11：首筋ゆる（図28）

ほほから首にかけてある表層筋と深層筋を両方ともゆるめ、正しい姿勢に必要な首腔を立てるためのバランスを整えるケアです。

リンパの循環が改善し、呼吸に関係する筋肉もゆるむので、深い呼吸が可能になり、よりリラックスが可能になります。

まずどちらかの側だけゆるめてみて、反対側との違いを感じてみてください。

1：あごとえらを上下・左右から指で挟む

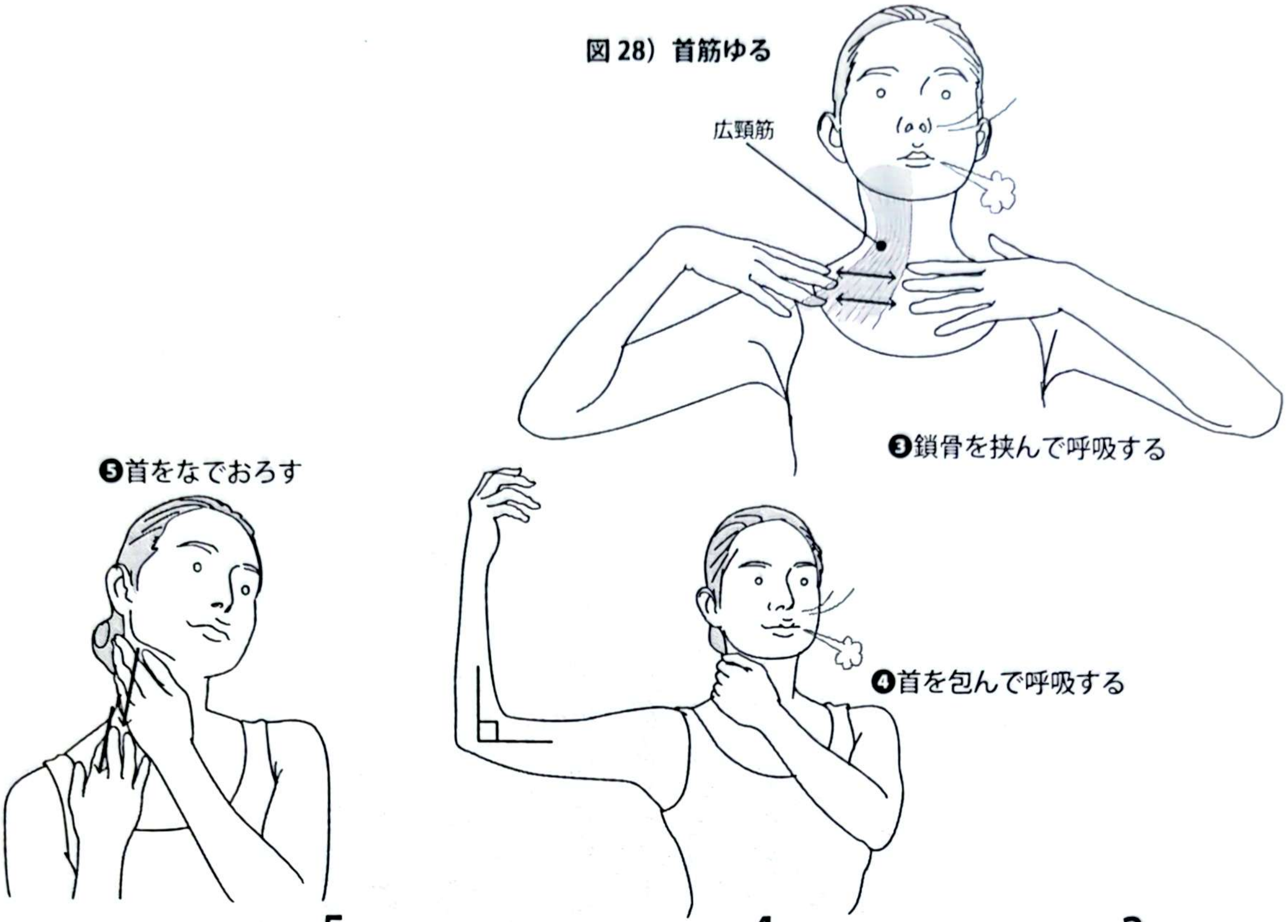
笑筋と広頸筋をゆるめます。両手の中指と薬指を開いて、あごの骨とえらを挟みます。上下・左右の両方向にごく軽くテンションをかけます。肘をあげて、指と腕をほぼ一直線になるようにしてください。肩と指は力を抜いておいてかまいません。

2：呼吸する

そのままの状態で、鼻から吸って口から吐く呼吸を三回行います。呼吸により、筋肉がさらにゆるんできます。

CamScannerでスキャン

図 28）首筋ゆる



3：鎖骨を指で挟んで呼吸する

広頸筋の下部をゆるめます。両手の中指と薬指を開いて、鎖骨の両端を挟んで左右にごく軽くテンションをかけます。肘はなるべく開いてください。肩と指の力は抜いておいて、2と同じように呼吸を三回行います。

4：首を手で包んで呼吸する

ゆるめている側の腕を九〇度に曲げて上げ、反対側の手のひらで首の側面を柔らかく包みます。肩と指の力は抜きます。鼻から息を吸って口からゆっくりと吐いていきます。腕全体が脱力していくイメージで行ってみてください。こちらも三回呼吸をくり返します。

5：首をなでおろす

首の側面をやさしく両手を使って交互になでおろしていきます。あごは軽く上げてください。あご裏からデコルテあたりまでをサッサッとフェザータッチでゆるめていきます。

CamScannerでスキャン

以上、1～5が終わったら、左右の違いを感じてみて、反対側も同様に行ってみてください。

骨盤と腔

身体の土台となっているのが骨盤です。ですから、身体の構造のボトムアップを考えると何よりも骨盤を立てることが大事です。といっても、その意味をどのようにとらえたらよいのでしょうか……。

たとえば、骨盤が後傾している人については前傾させるべし、骨盤が前傾している人については後傾させるべし、と考える人がいるかもしれません。

しかし、骨盤は例外なく後傾させる必要があります。後傾させて立てるのは骨盤ではなくて「腔」なのです。骨盤が後傾したときに、腹腔が立つのです。

骨盤は腹腔の下壁と後ろ壁を担っています。

腸骨筋が緊張して前にひっぱられた状態になると巻き型になります。

背中はできるだけ広げたまま、背中を平らにするイメージできちんと胸骨を立てて、胸を大きく膨らませて、身体が筒状になるのをキープしたまま、下腹部に手をあて、下腹部を引っ込めるように息を吐いていきます。

そして息を吐ききったところで力を抜き、さらに下腹を引っ込めます。

そうすれば腔を立てたまま骨盤を後傾させ、姿勢を良くすることができます。

この呼吸法を続けることにより、ウエストが劇的に減りますので、ぜひ習得してください。

CamScannerでスキャン

もう一つ、寝転んだままで骨盤を立てて、ウエストを減らす体操をご紹介しておきます。腟が立つということが、見た目にも大きく影響するということがよく分かるので、ぜひ試してみてください。

WORK 12：ウエストを減らす体操（図29）

1：床に仰向けに寝転ぶ

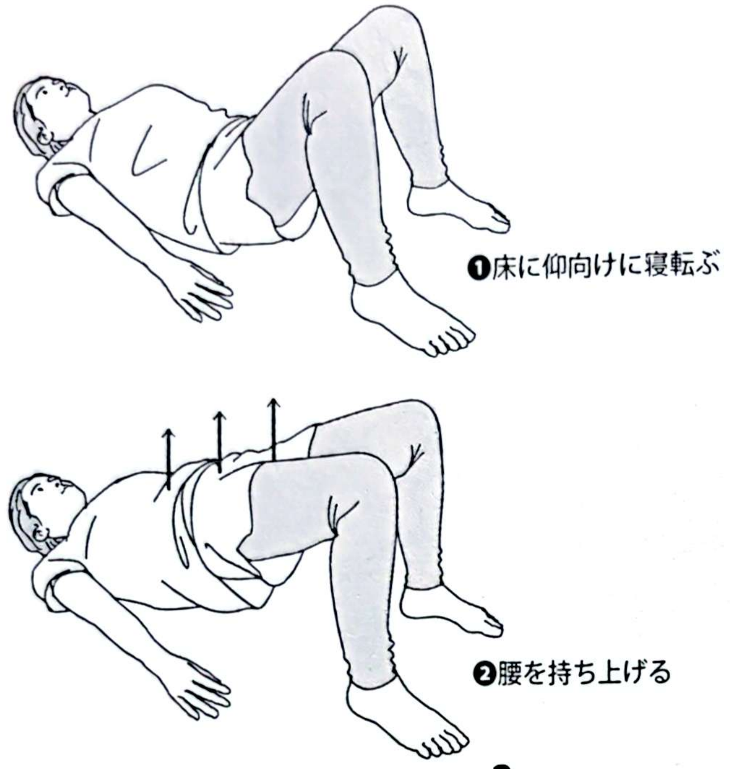
背中一面が床に接触するように寝転び、両膝を立てます。足の間は骨盤幅ほどに開いておいてください。力を抜いて楽な状態になります。

2：腰を持ち上げる

その状態で腰を持ち上げていきます。最初は腰、次に腰椎から胸椎と持ち上げていきましょう。頭、それから首の付け根から肩甲骨あたりと両足の裏が床に接地していて、そのほかの部位（骨盤、背骨）が床から持ち上がっている状態になります。

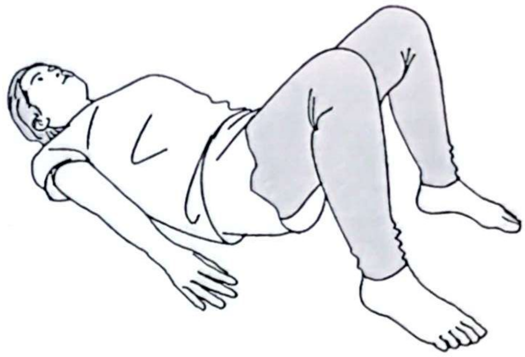
高く持ち上げる必要はありません。くれぐれも無理のないように、できる範囲で持ち上げてみてください。硬い床で行うよりも、ヨガマットや畳など少しクッション性があるところで行うほうが良いでしょう。

図29）ウエストを減らす体操



CamScannerでスキャン

❸背中から順に下ろす



❹呼吸をする

3：背中から順に下ろす

持ち上がったら、今度は反対に頭の方から背骨を床に下ろしていきます。一つ一つ背骨が床についていくのを感じながら、ゆっくり下ろしていきます。

骨盤（仙骨）のあたりまでが一様に床についているのを感じてみてください。

このときの状態が、骨盤が後傾して胸骨が前に出た、腹腔・胸腔が立った状態なのです。

その状態でズボンとウエストの間にどのくらい余裕があるか、指を入れて確かめてみてください。かなりゆるゆるになっていると思います。

4：呼吸をする

3までででも腔を立てる効果があるのですが、せっかくからだが筒状になっているので、それをキープしたまま、先ほどのように、下腹部に手をあて、下腹部を引っ込めるように息を吐いていきます。

そして息を吐ききったところで力を抜き、さらに下腹を引っ込めます。

CamScannerでスキャン

4まで行ってから、立ち上がってウエストの感じを確認してみてください。かなりゆるんでいると思います。

瞬間的にですが、この体操でウエストを縮めることができます。もちろん瞬間的なので、しばらくすると元に戻ってしまいます。しかし、大事なことは、この体操で腟がきちんと立った状態に誰でもがなれる、というところにあると思います。

一度腟がつぶれたり、状態が悪くなっても、また元に戻す方法がある。そして元に戻し続けていくことで（それもやるたびに快適になる方法で）、次第に状態がいままで以上に改善されていくのです。

私はこのワークにより、一週間でウエストが一〇センチ減りました。

❺そのままの姿勢で立つ

骨盤立たせのワーク

先にご紹介しました「シェー体操」以外の腰痛ケアとして、バスタオルを使って筋肉をゆるめ、骨盤を元の正しい位置に戻す方法があります。**「骨盤立たせ」**といいます。ここで大切なのは、この方法によってからだの上・下をつなぎ、歩いたり走ったりするのに必要な大腰筋がゆるめられるということです。

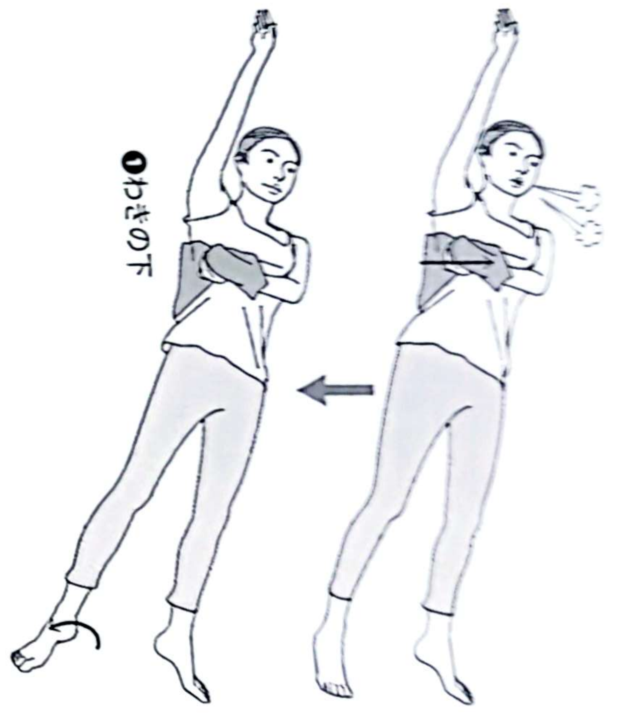
このワークはからだが硬くてケアがしにくい、筋肉にどうしても緊張が走ってしまうといった悩みを持っている方々にとてもお勧めです。マッサージよりも気持ちよい状態が自分で手に入れられる、非常に効

果が高いケアになっています。

タオルでサポートしながら胴体の「腟」が立った状態を再現し、動かしにくい大腿骨をゆらゆら揺らすことで、全身を効率よくゆるめていきます。

WORK 13：骨盤立たせ――タオル筋ゆる（図30）

図30）タオル筋ゆる



1：バスタオルを準備する

バスタオルを横に敷いて、その上に寝転びます。骨盤を包み込むように反対側の手でタオルをひっぱります。

骨盤立たせのポイントは次の二つです。

- 息を吸って、フーっと吐く×2
- 足を外側に向けてブラブラ動かす×8

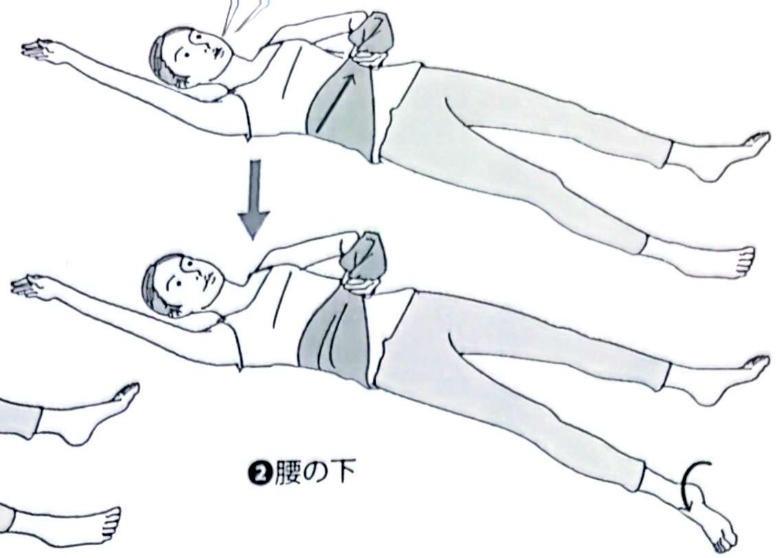
これらをアプローチする場所とバスタオルを引っぱる方向を組み合わせて行っていきます。

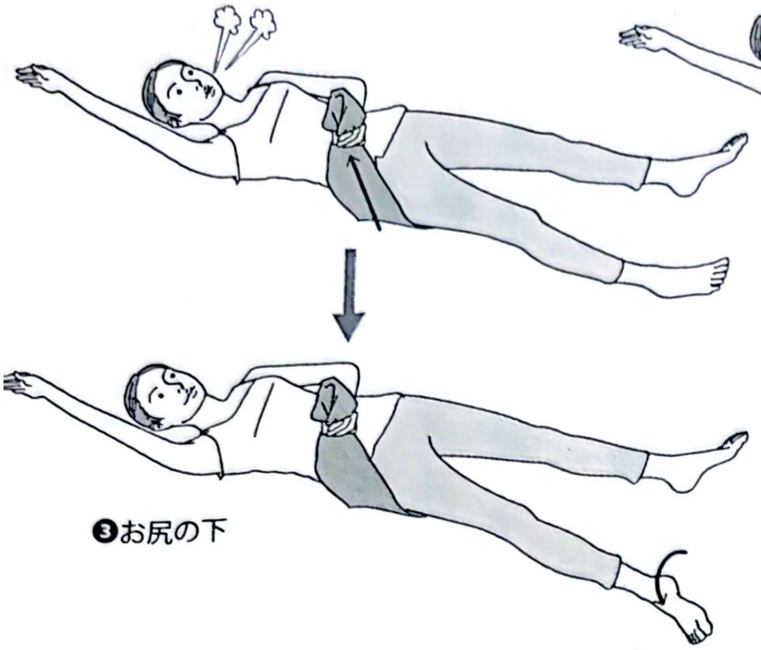
2：わきの下（タオルは真上へ）

――アプローチするのは広背筋

動作は右側から行います。

CamScannerでスキャン


❷腰の下


❸お尻の下

背中にタオルを敷いて、その上に寝ます。タオルとからだが密着するようにしてください。

その際、右手は頭上に伸ばし、親指を上に、手のひらが外向きになるようにしておきます。右手と右脚が一直線のラインになるように整えてください。

整ったら、左手でタオルをつかんで、真上に軽く引っぱり上げます。

その状態で二回呼吸をしたら、足を外側に向けて八回ブラブラ動かします。

3：腰の下（タオルは真横へ）

――アプローチするのは腰方形筋

タオルを腰の下に移動させ、ウエストに沿わせるように真横に軽く引っぱり上げます。

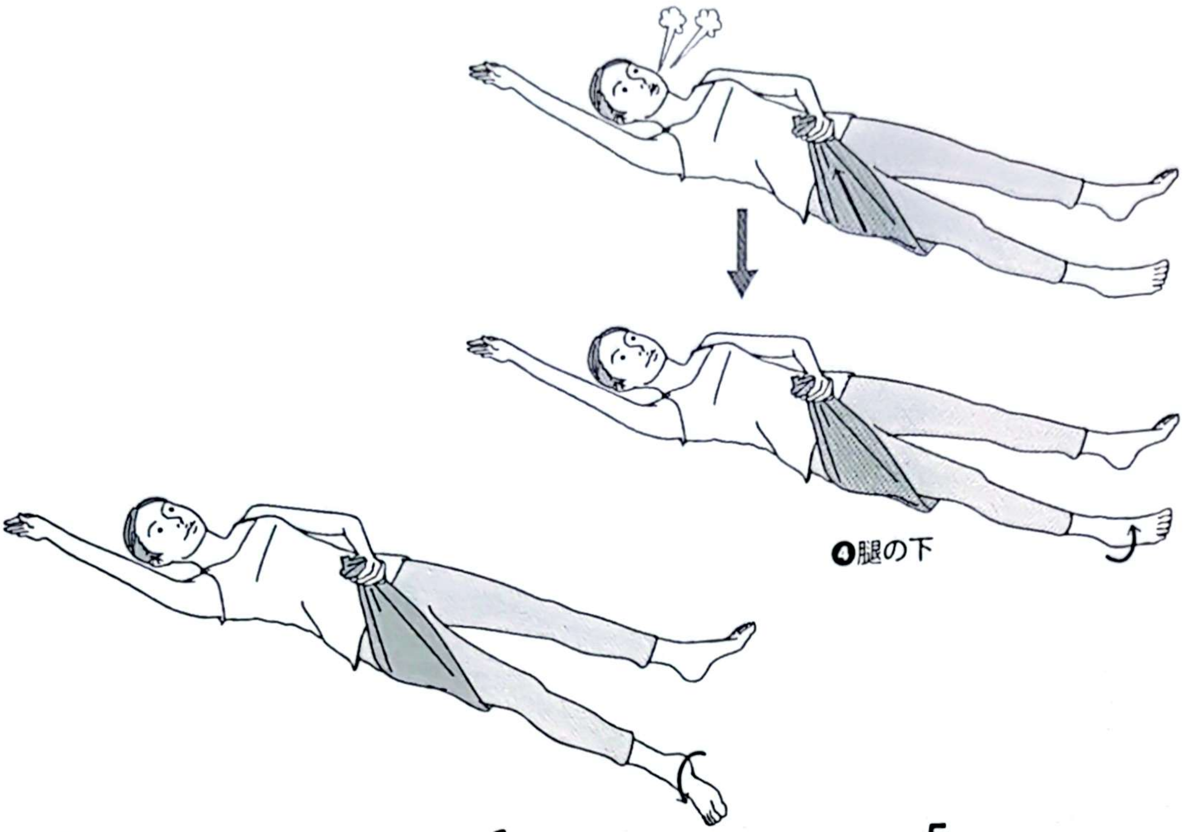
その状態で二回呼吸をしたら、足を外側に向けて八回ブラブラ動かします。

4：お尻の下（タオルはやや斜め上へ）

――アプローチするのは大殿筋・中殿筋

タオルをお尻の下に移動させ、骨盤に

CamScannerでスキャン



からだの中心に向かって軽く引っぱります。

その状態で二回呼吸をしたら、足を外側に向けて八回ブラブラ動かします。

5：腿の下（タオルは斜め上へ）

——アプローチするのは大腿筋膜張筋

タオルを腿の下に移動させ、太腿を巻き込むように、からだの中心に向かって軽く引っぱります。

その状態で二回呼吸をしたら、ここだけ足を内側に向けて八回ブラブラ動かします。

6：5からタオルの位置は変えずに

——アプローチするのは長腓骨筋

タオルの位置や引っぱる方向は変えずに、5の体勢のまま、もう一度二回呼吸をし、今度は足を外側に向けて八回ブラブラ動かします。

右側が一通り終わったら、左側も2～6を行い、左右を整え胴体の腔を立てていきます。

CamScannerでスキャン

体育座りはからだに悪い！

最近、子供たちの腔がつぶれているのがとても目に付き、気になります。

体腔が潰れていると血管やリンパ管、筋肉や細胞も潰れてしまいます。間違えてはいけないのは、見た目が「まっすぐ」かどうかということではありません。まっすぐであっても、腔がつぶれていることはよくあることですし、まっすぐであっても、管がつぶれていることはよくあることです。丸く小さくなっているものを、無理やりまっすぐにすると、つぶれた腔や管がより折れ曲がってしまいます。

けれども、つぶれた腔や管を広げていけば、自然とまっすぐになっていきます。

子供たちの姿勢が悪い、と指摘する人も多い。しかし、そうなるべく教育をしているのだから、私から見たら仕方がないことだと思うのです。

体育座りは、頭を前に出し（首腔がつぶれる）、胸郭（胸腔）をつぶし、尾骨を押しあげ、骨盤を開く（腹腔がつぶれる）座り方です。（図31）

胸郭がつぶれれば呼吸は浅く速くなり、自律神経は交感神経優位に働き、さらに胸郭をつぶすことになります。

こんな座り方を教える国が日本以外にあるのでしょうか？　そもそも

図31）体育座り

地面に座らせる必要があるのでしょうか？
私が歯科検診に行くと必ず生徒たちは体育座りをしています。
立っていたら倒れると言います。しかし、立てない子供たちを量産してどうするのでしょう？
子供たちがつぶれています。
胸が閉じている。胸が閉じていれば、未来も閉じてしまいます。未来を開くには腔を開いていく必要があるのです。
腔を開き、管を開く。
管の内容物の流れが悪いと、皆、一生懸命流そうとします。でも、管のつぶれを戻してあげれば、勝手に流れるようになります。
「流す」のではなく**「流れをつくる」**。それがフロー運動力学でした。
けれども、本来自然に流れ、自然に育つものが、流れず、育たなくなっているように感じています。

子供たちは成長期に老化していく

体育座りをしている子供たち。元気がありません。くたびれています。
これは本当に深刻な問題です。
疲れの原因は筋肉の疲労、老廃物です。栄養不足、酸素不足、老廃物の停滞です。
実は「脳」は疲労しません。
いわゆる精神的な疲労と言われるものは、精神状態を持続することで生まれる筋肉収縮なのです。たとえば長時間、眉間にシワがよっていたり、姿勢が悪くなったり、からだが緊張することで筋収縮が起こり、疲労が溜まった状態になっているのです。

CamScannerでスキャン

この場合、ただ寝るだけでは筋収縮が続いていて、疲労はとれません。

現代の子供たちは、精神的な疲労の蓄積がかなり高いと思われます。そして慢性的な筋疲労と老廃物の停滞が、老化を促進していきます。

私が子供だった頃は、空き地を駆け回ったり、鬼ごっこをしたり、とにかく外で遊んでいれば良かったわけです。そもそも長時間同じ姿勢で集中していることもできなかったので、ずっと動いていました。

そういう遊びで生まれる疲労＝肉体疲労は、筋肉運動の疲労なので、休めばすぐに循環が回復し疲労もとれてしまいます。

といっても、昔は良かった、昔のように子供たちが遊んでいれさえすれば良い、というのは現代の状況からするとただのノスタルジックでしかありません。

では、何が考えられるでしょうか。

疲労は、体液の電解質などのバランスから生まれるものなので、それが脳に影響を及ぼし、それを脳が疲労と感じるものです。

脳は疲労しない、と先に述べました。脳の神経活動はエネルギーをかなり消費しますが、筋肉と違って脳が活発に動くことによって疲労するということはありません。

疲労は細胞や脳が活発に動くことから生まれるのではなく、細胞のエネルギー供給に、循環が追いつかないことから生まれるのです。

間質リンパの循環が良くなれば、細胞はどんどん活発になり、疲労もしにくくなり、さらに細胞同士はネットワークを高め、活性化していきます。活性化によって疲労は起こらないと考えてよいのです。

さとう式リンパケアによって、緊張状態の持続から生まれる筋収縮をゆるめ、さらにリンパの循環を活性化し、細胞を活性化し、ネットワークを活性化することで、大人も子どもも疲労の蓄積を解消し、老化を防いでいくことができるようになります。

つぶれてしまった胸腔を広げ、循環を良くしていくための呼吸法について次にご紹介していきましょう。

最も簡単でからだがゆるむ「本当の呼吸法」

筋肉をゆるめるというと、決まってストレッチという人がいます。

筋肉が縮んでいるのをゆるめるのに、引っ張ればよい、というのがその考え方の基礎ですが、それではあまりにも短絡的ではないでしょうか。

何度もお伝えしておりますが、リンパケアでいう「筋肉をゆるめる」とは、体が柔らかくなるという意味ではありません。

筋肉がゆるむとは、筋細胞（アクチンとミオシン）が伸びるということです。同じ長さでいえば、筋肉が膨らむということになります。筋肉が水分を吸うということです。ストレッチやマッサージで筋肉を引っ張るだけですと、水分を吸うどころか、圧力がかかって水分を排出してしまいます。

ストレッチでは筋肉細胞はゆるまず、収縮します。これを伸長収縮と言います。

しかし、収縮の後、少し筋肉はゆるみます。ストレッチの間力が入ったことで、その後に筋肉が少しゆるむのです。大切なのはストレッチ中ではなく、ストレッチの後に息を吐くことなのです。

筋肉（筋細胞）をゆるめるには、息を吐くこと。

自律神経の交感神経優位（緊急時やストレス時に働き、心身を活発にする神経。激しい運動、興奮や緊張時、恐怖や危機を感じているときの状態）で筋肉は収縮します。吐く息に意識を置いた呼吸法を行うと、副交感神経の働きを高めることができます。リラックス＝筋肉がゆるむ＝膨らむには息を吐くことがとても大切です。どんな呼吸法でもかまいません。息を吐くことに集中してください。大きく吸って、ゆっくり吐く。

一般的には腹式呼吸が良いとされていますが、これは非常にもったいない呼吸法です。なぜなら、胸郭を使わないからです。また呼吸筋である助間筋や横隔膜を使っていません。

私が一番お薦めする呼吸法は、「全体呼吸」です。

WORK 14：全体呼吸（図32）

ダンゴムシのように小さくなるまで息を吐いてから、大きく両手と両足を開いて、胸もお腹も膨らませて、息を吸う。そしてまたゆっくり、ダンゴムシのように丸くなるまで、息を吐いていく呼吸法です。

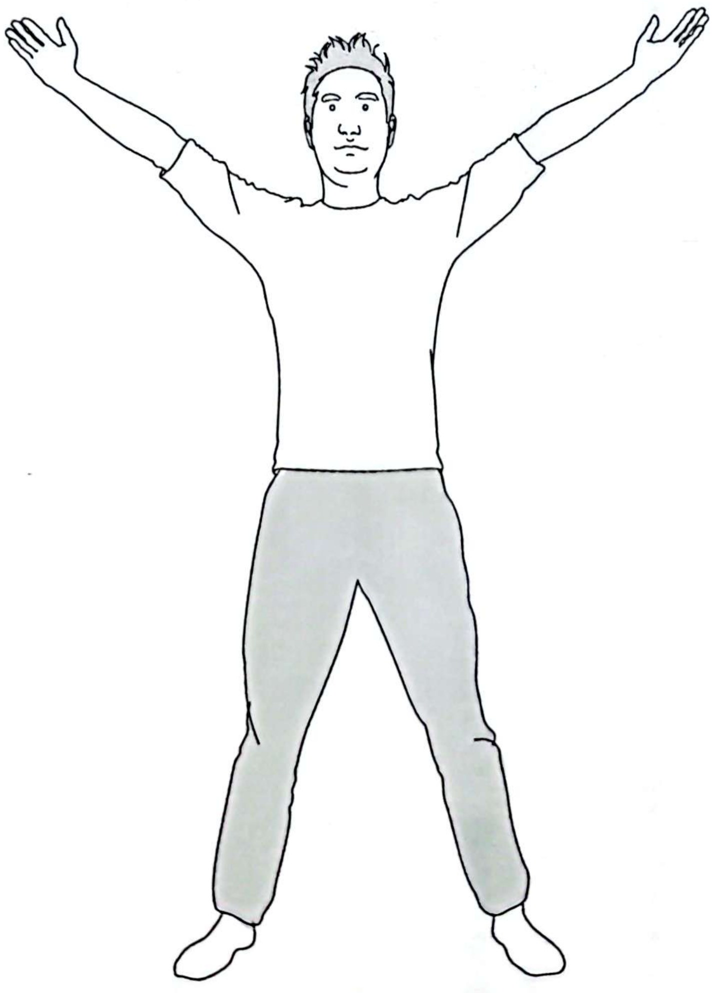
胸もお腹も同時に大きく使う、全身が連動する運動にもなっていますし、大きく息を吐くことによって、筋肉がゆるんでいきます。

まずはこの方法を寝る前に行うことで、子供から大人まで、一日の疲労を解消し、リラックスして

睡眠をとってみてください。

図32）全体呼吸

❶ダンゴムシのように丸くなって息を吐く



❷大きく両手両足を開いて息吸う

吸気も実は大切！

さとう式リンパケアおよび「筋ゆる」では、呼吸がとても大切です。
いままで呼気は副交感神経に作用し、吸気は交換神経優位になるので、自律神経の働きで筋肉がゆるむものだと考えていたのですが、どうも少し違うように感じています。
吸気の時には胸腔内圧が低くなり、腹腔内の圧力も低くなる。そして腹腔内に管内リンパが流れ込み、

呼気によって腹腔内圧が高くなり、管内リンパが静脈に入り込む。

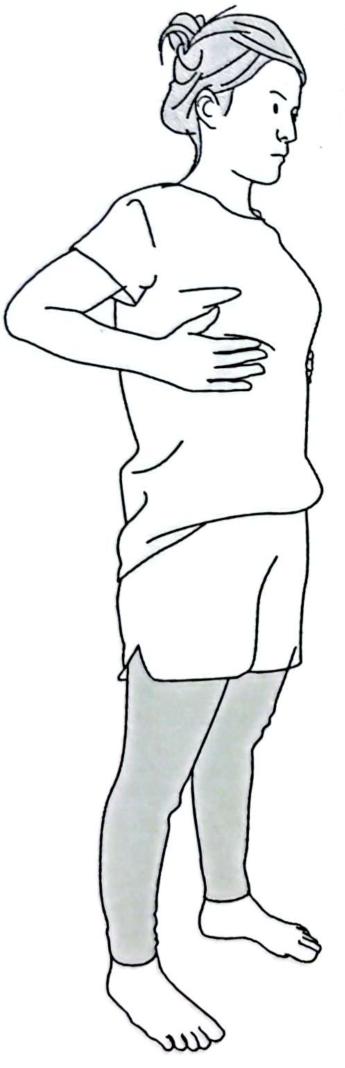
これまでは、管内リンパはほとんど無視してきたのですが、腹腔内で管内リンパがポンプされるのと同時に、筋肉がゆるみ、筋肉が間質リンパを吸い込むことで筋肉はボリュームを増し、間質の体積が減ります。これによってむくみの改善が行われると思います。

胸郭に手を触れながら呼吸すると、その周囲の筋肉がゆるみ、胸腔が広がり、さらに間質リンパ、管内リンパともに循環量を増していきます。

ゆるめたい対象の筋肉に触れて意識させ、胸郭を広げて、お腹もふくらませながら空気を吸い込みます。そして胸郭を広げたまま、お腹に力を入れて吐き出していきます。

それが難しいようであれば、まず、胸郭を立てるように手を触れて、呼吸の練習をしましょう。「胸から吸って、お腹から吐く」という順番を練習してください。(図33)

図33）手を触れて呼吸する



CamScannerでスキャン

これまでさとう式リンパケアに取り組んだことがある人は、この呼吸法で確実に足のリンパまでが流れるのを感じることができるはずです。

講習会に参加された小児癌で余命宣告を受けたお子さまや、心不全になった九八歳のご婦人の状態が奇跡的ともいえるほどに改善した、という報告を受けたことがあります。

リンパケア以外にお二人が続けてこられたのは、実はこの胸郭を立てる呼吸法だったのです。

一呼吸ずつ丁寧に行うことが、あなたの健康を改善していきます。

つぶれた胸腔を取り戻す——片手バンザイ体操

子供たちも大人（年齢を経ていくと）も、次第に猫背になって、前かがみになっていく傾向があります。特に昨今ではスマホなどの携帯端末を見ている時間が多くなり、頭が落ちて首がひっぱられ、前かがみに猫背になっている人もよく見かけます。

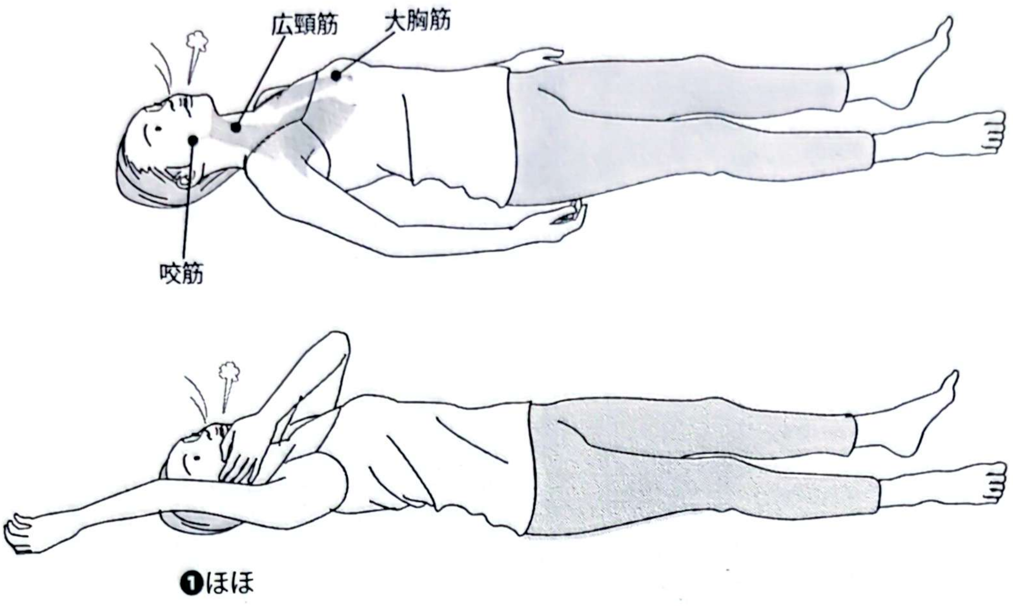
そうした胸がつぶれた状態になっているとき、凝り感を感じたり、張り感を感じるのは、首（の後ろ）や背中（広背筋）や肩（僧帽筋）といった、からだの裏側の筋肉かもしれません。

しかし、そうした凝りや張りを生み出しているのは、実はからだの前側の筋肉なのです。前側のいくつかの筋肉が収縮し続けることによって胸がつぶれ、からだの裏側の筋肉に違和感を生み出しているのです。

ここで紹介する「**片手バンザイ体操**」では、縮んで硬くなった大胸筋に焦点を当ててゆるめ、また同時に咬筋や広頸筋、広背筋をゆるめることで、胸腔が立って呼吸もしやすい姿勢を自然にもたらします。

CamScannerでスキャン

図34）片手バンザイ体操



WORK 15：片手バンザイ体操（図34）

1：床に寝転ぶ

床が硬すぎると感じられる場合は、ヨガマットを敷く、畳の上で行うなど工夫してみてください。

仰向けに横になり、足は腰幅に開いて、自然にリラックスさせておきます。

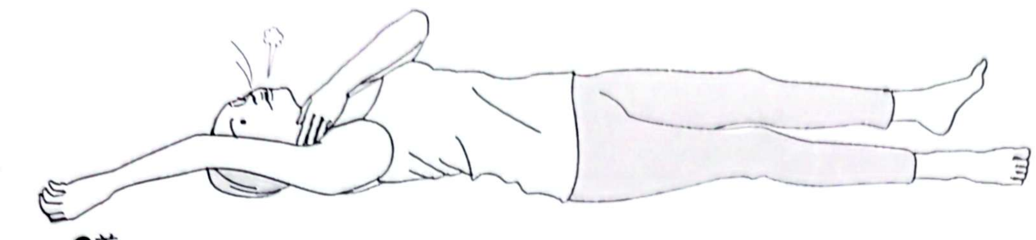
2：腕を上げて、ほほに手を当て、息を大きく吐く

小指を上にしてゆるめる側の片手をあげ（手のひらが内側を向きます）、もう片方の手はほほ骨～えらにかけてそっと触れます。触れるときの力は、先にお伝えしたように、二〇グラムほどの圧にしてください。やさしく触れることが大事です。

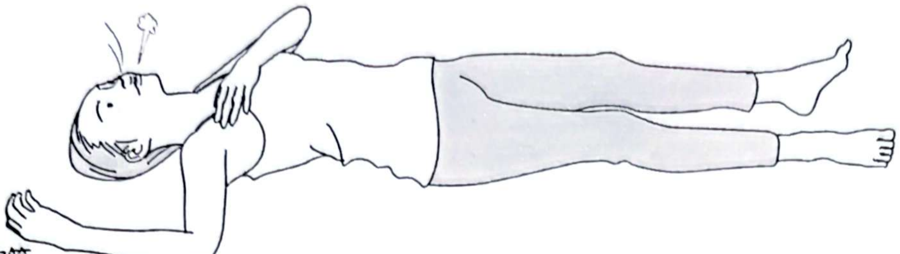
片手をあげることで、引っぱられた僧帽筋がゆるみます。そして、ほほに触れることで咬筋がゆるみます。耳の下からあごの先までを包み込むようにやさしく触れてください。

触れられたら、鼻から息を吸って、口からゆっくりフーっと息を吐き出します。息を吐くときに副交感神経が働き、腕の力が抜けて、自然と下に沈みこむような感覚を意識してく

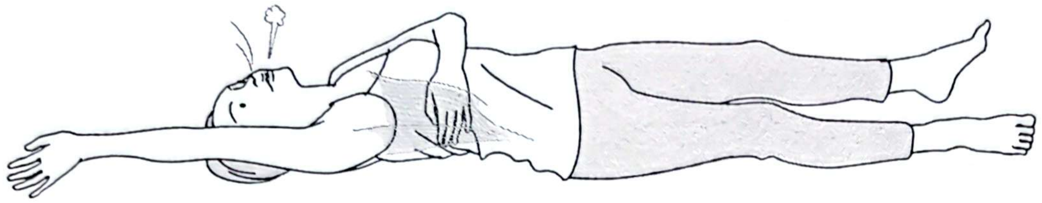
CamScannerでスキャン



❷首



❸大胸筋



❹わき下〜腰の間

ださい。

呼吸の回数は二〜三回ほどでＯＫです。

3：首にやさしく手を当てて、息を大きく吐く

あげた片手はそのままにして、反対の手をほほから首に移します。だいたい、えら〜鎖骨のあたりを包むように触れてみてください。広頸筋がゆるみます。

こちらも呼吸の回数は二〜三回で、息を吐くときに腕の力が抜けて自然と沈み込む感覚を感じてみてください。

4：腕を九〇度に曲げて、胸に手を当てて、大きく息を吐く

バンザイしていた手を下ろして九〇度に曲げます。痛くないあたりで真横に下ろしてください。首に当てていた手は、鎖骨の下からわきにかけてある大胸筋にそっと触れます。

呼吸の回数は二〜三回で、息を吐くときに縮んでいた大胸筋がやわらかくゆるんでくるのを感じてみてください。

5：手を外側に向けてバンザイし、大きく息を吐く

もう一度手を上げます。今度は手のひらを外に向けて、小指が下になるようにしてください。反対の手はわき下〜腰よ

CamScannerでスキャン

り少し上あたりに触れます。広背筋がゆるみます。
呼吸の回数は二～三回で息を吐くときに腕の力が抜けて自然と沈み込む感覚を感じてみてください。

もう一度、なぜ「腔」が大事なのか

さとう式リンパケアは歯医者の視点から出発しているので、「顎の筋肉をゆるめる」「極限までやわらかいタッチで筋肉に触れてゆるめる」ということを強調しています。しかしそれだけだと、大切な部分を飛ばしてしまうことにもなりかねません。

というのは、筋肉をゆるめるのはあくまでも「手段」なのです。それが目的ではありません。

もちろん、手段がないと目的が果たせません。

けれども重要なのは目的です。その目的というのは「腔を広げる」ということです。

腰痛は力学的なバランス——構造的な強度（物性の強度ではない）の欠陥

肩こりは口腔の軸のずれ——力学的なバランスの欠如

胃腸障害は腹腔が狭くなることによる作業効率の低下、排泄系や血流障害

腔という視点から見ると、問題の本質がよく見えてくるようになります。

すると根本的な解決法に進んでいくことができるようになる。

あくまで腔をメインに考えていく。これこそがさとう式リンパケア理論のメインテーマであり、そこに

まつわる技術がオリジナルなのだと思っています。
口腔を広げ、胸腔を広げ、腹腔を広げる。そして腔全体を整える。それがさとう式理論です。

軸はぶれるが筒はぶれない

人間の身体は筒状になっています（かまぼこ理論）。
筒は安定して立つことが可能です。筒に対して串を刺せば、軸はどこにでも自由にとることが可能です。（図35）
しかし、スポーツ選手やさまざまなトレーニングで軸を意識する、コアを意識すると声高に言いますが、実は軸を意識するとぶれやすくなります。
構造や動きを安定させるのは「軸」ではなく、筒なんですね。
人間の身体は、幹（＝軸）を中心にした構造ではなく、竹のように筒状になっています。
筒はその強度が非常に高く、軸のようにぶれない。さらに回転や平行移動（倒れながら前に進む）という複雑な動きができるようになっています。
一方、軸を意識しただけで、その一本の軸によって運動が制限されてしまうのです。

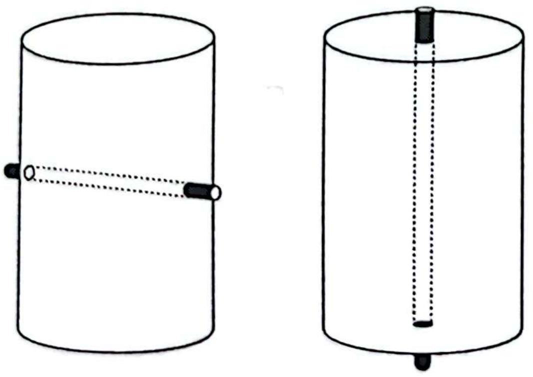


図35）軸より筒が大事

筒は大砲のように力を発揮することもできるし、そこにエネルギーをためることも可能です。エンジンのシリンダーも、人間のからだも、大砲も、笛、筒になっています。

筒はそれを自由に振り回すこともできるし、それ自体が回転することもできます。スパイラルに動くことも可能です。

力学的にも軸より、筒の方がずっと強度があります。

この章で紹介したケアの技術を取り入れ、人とは筒＝腔からできているということを意識するだけで、人はもっともっと強く、もっともっと軽く、もっともっと自由になれます。

胴体部分の腔について、

腹腔は地からの縦長の円すい、もしくは円すい台をイメージし、

胸腔は天から地へ開いた大きな外開きの円すい、もしくは円すい台をイメージしてみてください。

首腔と連結した口腔はその上に乗っているかたちになります。

正しい姿勢のバランス構造(図36)

左の図の太い矢印がこの人が前に倒れる力です。

それに対して重心をとろうとして細い矢印(点線)がひっぱって、頭の上の細い矢印(点線)が太い矢印と拮抗してはじめてバランスがとれています。

CamScannerでスキャン

それに対して右側の図では太い矢印同士が拮抗して、足の上にある矢印がつっかえ棒になって支えています。

そして右側の図の足は足裏全体に荷重がかかり、特に足の矢印の拇趾球に荷重がかかり、身体全体を支えているのです。

それに対して左側の図ではかかとの矢印に荷重がかかり、つま先側はやや浮き上がり荷重がかかっていません。頭の上の小さな細い矢印のために体全体の長細い矢印が収縮して、その曲がり角である腰に負荷がかかっているのです。

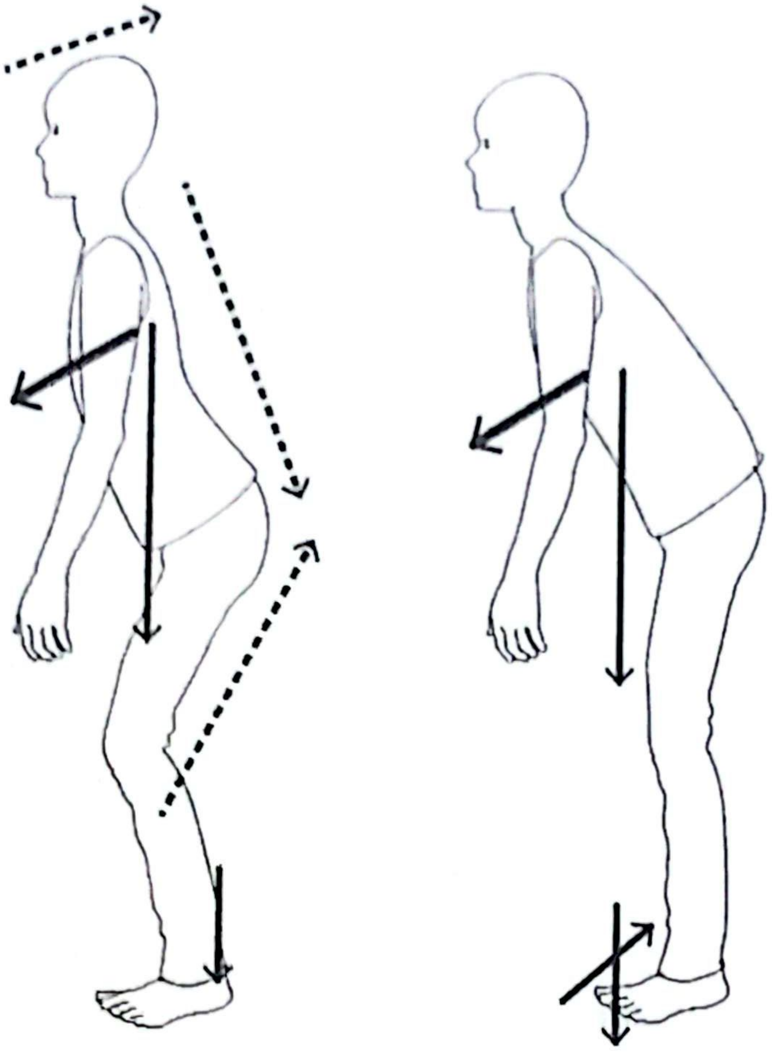


図36)

CamScannerでスキャン

タネ明かしをすると、左側が皆さんがイメージとして持っていて、普段「実践」している重心の考え方で、右側が私たちの理論で体の構造をとらえた「**筒と抵抗形態**」の考え方です。

右側の筋肉の使い方、筒で立てば、筋力はほとんど必要ありません。ただそのことを学ぶだけ、意識するだけで腰痛は改善できますし、圧倒的な力を出すこともできるようになります。

抵抗形態があれば、重心軸や中心軸は必要ないのです。

何のためにつま先があるのでしょうか。答えは明白です。抵抗形態（＝屈筋による）を作るためです。

重心を作らないためといってもよいでしょう。

前側に倒れる構造体において、重心をとるということ、中心軸をとるという発想はあまり意味がありません。前側に倒れる構造体は、前側から支えてあげればよいのです。

それが、冒頭の「輪ゴム理論」の核にもなっています。

CamScannerでスキャン

04

からだ本来のパワーを生み出す、屈筋理論

伸筋群は力を発揮しない

人のからだにある筋肉のシステムについて、私の中でずいぶんと明確になってきました。

私たちのからだには屈筋と伸筋と呼ばれる筋肉があります。

これらの連動によりからだを動かしています。ですが、連動といっても、実は「伸筋は力を発揮していない」ということがわかりました。伸筋は屈筋が力を出すのをサポートしているだけなのです。**(図37)**

伸筋がものを引っ張り上げるのではなく、屈筋が押し上げているのです。伸筋はそれをサポートしている。

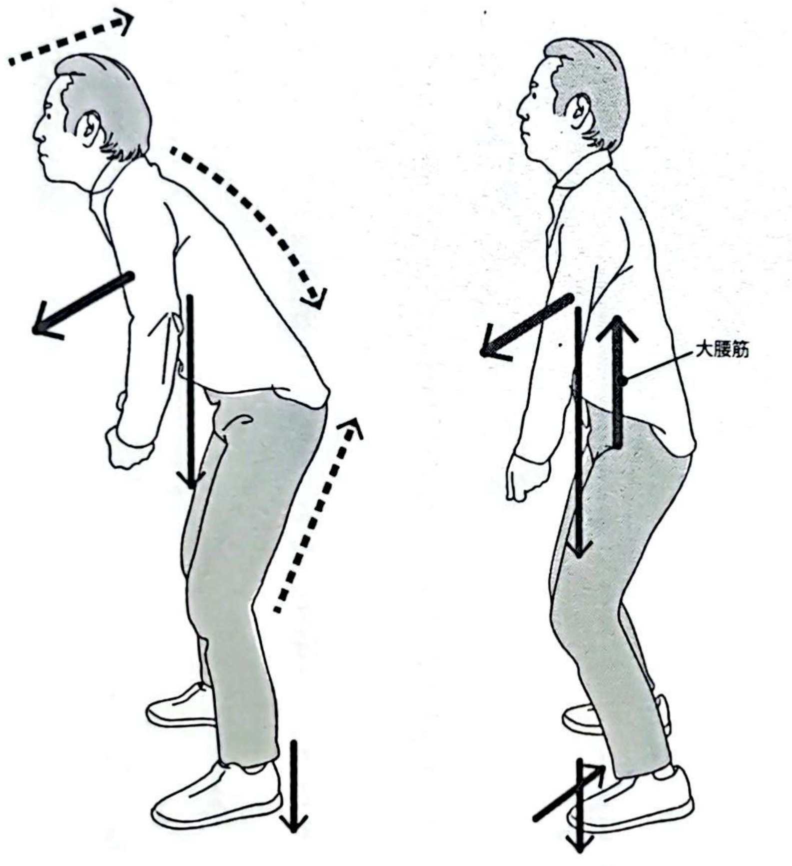


図36）伸筋でものを持ち上げる・屈筋で物を持ち上げる比較図

CamScannerでスキャン

屈筋群は収縮しているときは力を出すことができず、拡張していくときに力を出すことができます。ただ自分では拡張できないので、伸筋によって拡張していきます。まさに油圧ポンプのように力を出しているのです！

一方、伸筋群で力を出そうとすると、屈筋群を固定させて、それを引っ張り上げるかたちになります（多くの人がこの方法でからだを動かしています）。この方法では伸筋・屈筋の両方の筋細胞が収縮してしまうのです。

ところが屈筋群で力を出そうとすると、屈筋群は拡張しながら力を出すことが可能になります。筋細胞は「筒」を維持しながらある程度収縮しますが、引っ張り合いは起こりません。

どこにヒントがあったか、というと、これが日本の古来の身体の動かし方だったのです！

伸筋群を使った動かし方だと、**ブレーキをかけながらアクセルを踏む**のと同じになります。

屈筋群を使った動かし方だと、**ブレーキをゆるめながらアクセルを優位にしていく**ことになります。

屈筋でものを持ち上げるということは、前の章で説明した通り、腔を立てて、からだ（筋細胞）を筒にして力を出すということです。力が出るけれど、力は使わないやり方です。そこでは無駄にエネルギーを消費することはありません。また、屈筋優位でからだを使っているときは、怪我をすることがとても少なくなります。

物性は圧縮に強く、伸展に弱いのです。屈筋を筒状のまま油圧ポンプのように力を出すことで、余分な拮抗筋の収縮を回避でき、伸筋群の伸展が起こりにくくなります。

CamScannerでスキャン

怪我はほとんどの場合、伸筋群の関節周辺で起こります。伸筋の伸展が起こらなければ関節に余分な伸展力が加わらないのです。

それに対して多くのスポーツでは、からだ（筋細胞）を折り曲げたり、捻ったりして力を使っています。力を使うのでエネルギーを消費する（消耗する）方法です。

力の使い方を覚えたら、不利な姿勢で脚を押え込まれてもふりほどく、という次の図のようなことが誰にでも可能になります。（図38）

このやり方については後ほど紹介します。

またさらに力をつけて、力を出す方向にスイッチすることも可能です。といっても、普通の人であれば、このような力の使い方ができれば、それ以上力をつけることは不要だと思います。

少し振り返っていただければ、お分かりだと思いますが、怪我をするのは伸筋群側ばかりです。首、肩、背中、腰、肘、膝……。いずれも伸筋群優位でからだを曲げたり、捻ったりしたときに故障が生じる場所です。

リンパケアでは、そうした身体構造の仕組み（システム）

図38）火星人キック

を理論化して、誰にでもわかる・できるようにお伝えすることが可能になっています。

まずは、意識を変えることが大事です。

運動にかかわりがあるのは屈筋

屈筋理論とは、屈筋が筒状になって抵抗形態をつくりながら、屈筋細胞が収縮する圧力と伸筋が筒状の屈筋筋膜を縦にひっぱる張力のバランスによって、油圧ポンプのように力を出すという考え方です。

日本人は圧倒的な身体能力がある

日本人と西洋人（大枠の）の筋肉の使い方を比べてみたとき、次のような対比ができると思います。

屈筋を使う日本人、伸筋をよく使う西洋人。
日本人は刀を引く、フェンシングは突く。
日本人はおじぎをする（股関節を折り込む）、西洋人はハーイ！　と手を上げる（伸筋を使う）。
日本人はクワを引く、西洋人はクワをいったん地面に突き刺してから押す。
和ノコギリは引いて切る、洋ノコギリは押して切る。
和包丁は引いて切る、洋包丁は押して切る。

といったように日本人の生活文化の中には、引く、折る、曲げるといった行為が数多くあります。これ

CamScannerでスキャン

が屈筋を使う身体操作で、現代でもそうしたなごりが残っています。
筋肉の使い方で言えば、屈筋を使う元来の日本人的なやり方の方が圧倒的に力を出せます。
しかし、日本人に「圧倒的に弱くなる身体の使い方」を刷り込んでしまったのが、明治政府でした……。
つまり、屈筋を優位に使って無理なく力を出せる生活をしていたところに、真逆の西欧式のスタイルを刷り込んでいったのです。これで私たちは何事も「頑張る」ような生き方に変わってしまいました。
明治以前の日本人には圧倒的な身体能力があったわけです。それをいま一度呼び起こすのがさとう式リンパケアの屈筋理論なのです。

人は屈筋で立っている

人間が立つ、ということを考えたとき、背骨だけを支えにして立てるはずがないと思われます。それではあまりにも構造的に不安定になってしまうからです。
腟を立てることについて説明したときにも述べましたが、棒の先にボウリングの玉がついていてそれが立っているモデルを考えてみましょう。それを支えるとしたら、前側から上に向かって支えたほうが支えやすいですよね。
身体を前側から支える筋肉は非常に強い筋肉、つまり屈筋なのです。
ところが、施術者も含めて、痛みや問題や症状が出る場所、肩凝りや腰痛などが現れる背骨の後ろの伸筋についついアプローチしてしまいます。
しかし力学的に考えると、そのアプローチ方法が適切ではないのがあきらかです。なぜなら、本来からだを支えている前面の屈筋が確立していない状態で、いくら背面の伸筋に対して、ストレッチをしたり、

CamScannerでスキャン

揉んだり、押したりしたところで、症状が完全に消えるということはないと考えられるからです。

まず、構造＝腟を整えて、屈筋で支えるからだづくりからはじめましょう。

腟が整うことで、さまざまな不調が改善すると同時に、より高度なパフォーマンスを発揮できるようになっていきます。

ハムストリングスで立つ方法

屈筋でからだを支えて立つ、ということを考えると、大事なのは大腰筋やハムストリングス（大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋）などになります。

大腰筋については四八頁で詳細についてご紹介しています。その箇所とつながっているので、そちらも参照ください。ここではハムストリングスを中心にお話ししたいと思います。

まず「ウエストを減らす体操」（一一三頁）によって、腟を立てるという感覚をつかんでください。その後で、これからご紹介する方法によりハムストリングスで立てるようになると、ハムストリングスが後ろに盛り上がり、ヒップアップ効果があります。そして腰方形筋（骨盤を正しい位置に保つ役割をしている）がゆるむことで、ウエストにくびれができます。

理論を理解して、実践することで、スタイルアップまで手に入ります！

さて、実はただ立つ、ということは思っている以上に難しいことなのです。というのは、人間はいつもふらふらと揺れていて、揺れている中でバランスを保っているので、動かないということの方が難しくなるわけです。

一方で、ゆっくり動いている状態であれば全体のバランスが程よく取れてきます。ですので、ここでは

CamScannerでスキャン

「歩く」ことの中でハムストリングスの使い方を考えていきましょう。

ハムストリングスで歩く方法

ハムストリングスを使う歩き方で、まず大事なのが、**「肩甲骨を寄せない！」**ということです。

多くのウォーキング講座などでは、「背筋をはって、肩甲骨を寄せ、大股で、お腹に力を入れて、腕を振って」歩く、と紹介されることが多いでしょう。

しかし、これは間違いなのです！

なぜか。

肩甲骨は構造的に骨盤と連動しています。肩甲骨を寄せると骨盤が開いてしまいます。

骨盤が開くとなぜ歩きにくくなるのか？

骨盤が開くと筒をたもてなくなり、強い大腰筋が使えなくなり、骨盤周辺の筋肉が過緊張を起こし、それらを固めて足を動かそうとしてしまいます。これが顎からの筋肉の連動を妨げるのです。

肩甲骨を寄せると、呼吸がしにくくなります。それは胸郭が潰れて平らになってしまうからです。

まず、みなさんもやってみてください。**（図39）**

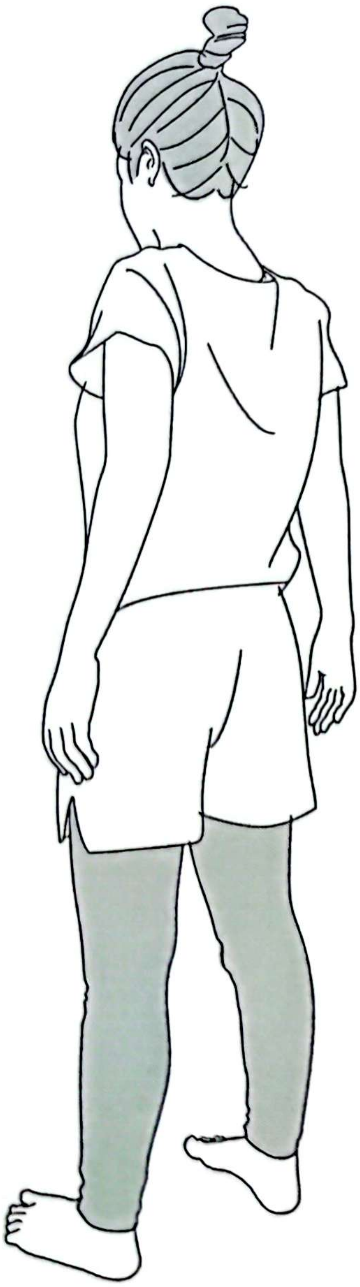
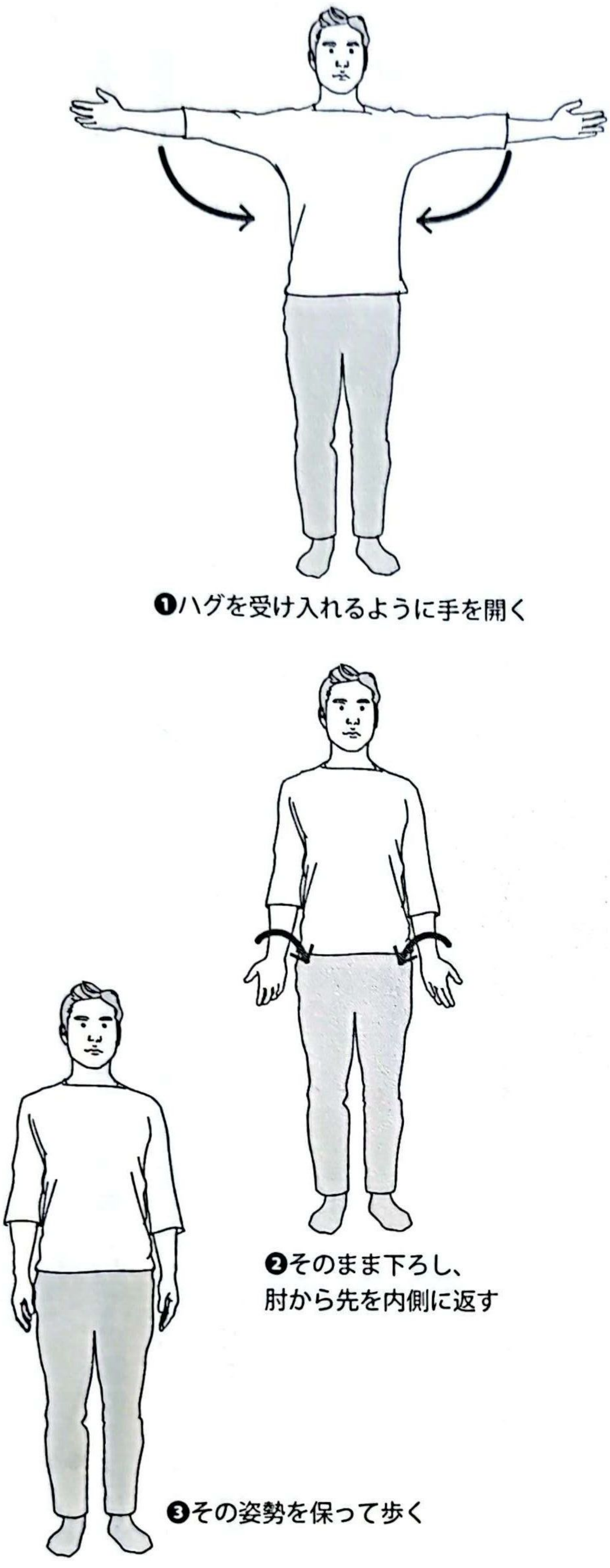


図39）肩甲骨を寄せると呼吸がしにくい

では、さとう式でハムストリングスを使っていくということを考えるとどうなるでしょうか。
両手を開いて前に出し、ハグを受け入れる格好をしてみてください。すると肩甲骨は離れます。
そのままだら～んと手を下ろして、肘から下だけを内側に戻すと（肘は後ろ向きに）、胸郭が筒になって広がります。また、肩甲骨は身体のサイドにきて骨盤の開きがなくなり、立ち上がります。結果として横幅が狭くなり、一方、前後のボリュームは増し、お尻が上がった状態になります。（図40）
しばらく、その姿勢で歩いてみてください。

図 40）ハムストリングスを使って歩く



なんとなく、ふだんと違う感じがわかると思います。ちょっと楽だったり、からだが軽く感じたりするかもしれません。

変化を感じ取れるようになったら、次に大腰筋を使って歩いてみましょう。準備として大腰筋を活性化して動かす方法から始めます。五〇頁の「みぞおち体操」を行ってから、今紹介したハムストリングスを使って立ち、歩く方法を試してみてください。先にこちらのワークを試してからの方が変化を感じ取りやすくなる人もいるでしょう。

足裏の屈筋

足裏の屈筋は、かかと外側から拇趾球へ力を伝えていきます。歩くときは蹴り込んだりする必要はありません。

足の構造を考えていくと、そもそもいまある靴というのが、本来の構造にのっとって歩けるように、走れるようにできていないのです。これは驚くべきことです。

どういうことかと言いますと、靴を履いて接地すると、靴のかかとの外側から接地することが多いですね。歩いている人の靴を見ると、外側が磨り減っている人が圧倒的に多いでしょう。

そして靴底は板状になっているので、

後方→前方

外側→内側

その過程で、後方外側から前方外側へ、そして前方外側から前方内側にという流れで力が伝わっていきます。

しかし、この流れは足の構造からすると間違ったものになっているのです。

裸足だったらどうなるのか、考えてみるとわかりやすいでしょう。

後方→前方

外側→内側

という流れは変わりません。ところが足は構造的に拇趾が先に接地するようになっています。つまり、裸足であれば、かかと（後方外側）から拇趾球（前方内側）に力が伝わり、しなる形で遅れて小指（前方外側）がつくのです。（図41）

歩く時も後方外側から内側前方向へというイメージを持って歩くだけで屈筋優位・伸筋弛緩の歩き方になるのです。

本当でしたら、それができる機能を靴に持たせれば良いのですが、今のところは目立ったものはありません。機能をもたせることは、実はものすごく簡単なことなのですが……。

まず、ウォーキングにその意識を取り入れてみましょう。

わざわざ、かかとの外側から接地しようとする必要はありません。普通に歩いていたら勝手に後方外側から接地してしまいます。

また意識的に内側前方へ接地を伝えていかなくても、足は少し外に開いているので、かかとで接地したら、そのまま拇趾の方向にまっすぐ力を伝

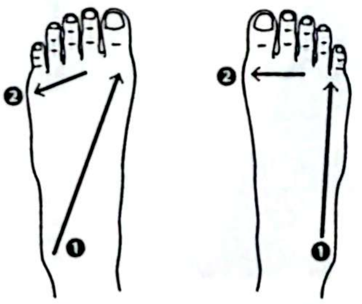


図41）足の接地

CamScannerでスキャン

よくはないのです。

ただし、これは母趾球で接地する、あるいは母趾球で蹴って歩く、母趾球に加重するということはまったく違うことです。それには注意ください。

母趾球へは加重がかかったまま、最終的には小指にも加重がかかるのが正しい状態です。

足首の靭帯は、後方外側から前方外側向きに力が加わります。すると後方外側から前方外側にかけての靭帯が減り、結果としてそれらに向くようになって、ますます外側荷重が増えてしまうのです。すると前方内側の力がなくなり、母趾球に荷重されないために外反母趾がおこります。

後方外側荷重では中足部が過緊張をおこし、中足部関節部で回内により炎症・痛みがおこりやすくなります。腰痛、膝痛、O脚、肩の痛みは、すべて原因が一緒なのです。

つまりは中足部の過緊張です。

中足部（楔間関節部・楔舟関節部）が緊張した状態が続くと、足が太くなり、お尻がたれ、ウエストがたるみます。そしてそれだけでなく、痛みが出るようになります。

腰部が硬くなることで、なぜ痛みが出るのかを理解しましょう。

そして、なぜ改善されないのかを考えてみます。それから理論をもう一度ひも解き、実践していく。その繰り返しで、徐々に改善していくのです。

足の力

外反母趾の状態やあるいはその一歩手前にきている方や、先細りになってしまっている足が最近増えてき

ました。

後方外側から前方内側へ加重がかかるようになると、拇趾球にゆっくりと重みがかかり、足指が柔らかく広がって足のすべてで接地できるようになります。

拇趾球に「加重がかかる」ように動かすことが大切で、拇趾球に「加重をかけて」はいけません。

拇趾球に「加重をかける」と、小指またはかかとが浮いてしまいます。けれども、「加重がかかる」ようにするとその逆になり、小指もかかとも接地した状態になります。内側重心にも外側重心にもならないようにします。

アルファベットのA（図42）の足のように、しっかりと内側に荷重がかかっていないと、きちんと立つことはできないのです。

外側や後ろ側（かかと）に加重がかかってしまって、内側に加重がかかっていないことが多いです。するとどうなるかというと、重心を内側に移動させようとしてしまいます。これもまた間違いです。

そうではなく、内側に荷重がかかるように、外側とかかとを調整していけばよいのです。

小指は拇趾球に荷重がかかるようにバランスを取っているだけですし、伸筋は屈筋に荷重がかかるようにバランスを取っているだけなのです。

小指や伸筋（親指は屈筋ですが）は、からだが正常に働くためにはとても重要な役割を担っていますが、それを立つ原動力にしようとすると、疲労してしまいます。

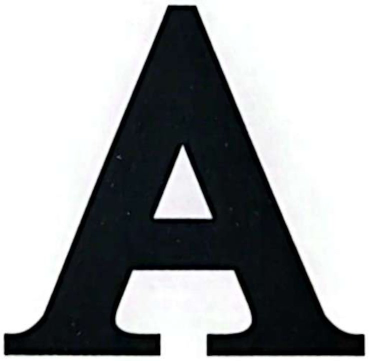


図42）

CamScannerでスキャン

筋肉は骨を下から上に支えていて、骨も荷重を下から上に支えているのですから、筋力で立っているわけではないのです。

そして歩くということは「前に倒れていくこと」であり、また倒れないように骨と筋肉で支えることによって、進んでいけるのです。

股関節と大腰筋をゆるめる

立ったり歩いたりするのに後ろにひっぱる力は必要ありません。後ろ側の筋肉（伸筋）は前側（屈筋）でからだを支えるために、ちょうど良い方向にバランスを取る役割を持って、調整をしているのです。倒れながら前に進むための方法は一八〇頁以降で紹介していますので、試してみてください。

からだを支え、からだを推進させる力を持っている大腰筋と股関節を同時にゆるめるワークを試してみましょう。「キラパタ体操・足バージョン」です。

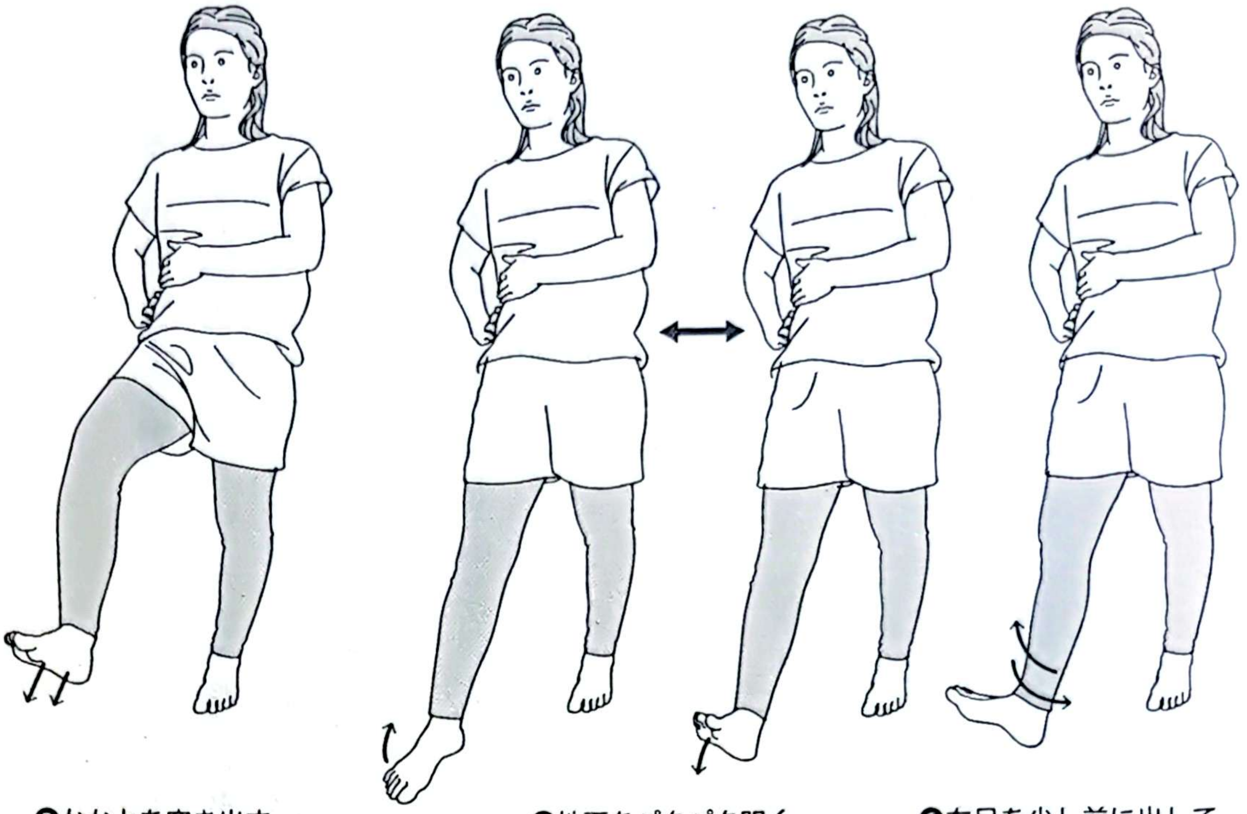
長時間座っていたときの足のむくみや、座面の重さなどがすっきりします。

WORK16：キラパタ体操・足バージョン（図43）

骨盤を立てて足をキラキラ・パタパタしていきます。

CamScannerでスキャン

図 43）キラパタ体操・足バージョン



❸かかとを突き出す

❷地面をパタパタ叩く

❶右足を少し前に出して、右手を腰に左手を脇に添える。右足のかかとを中心にワイパーのように足を回す

1：骨盤を立てて立つ

まず立って、胸を出したまま骨盤を立てる姿勢を作ります（三九頁参照）。それから、右足を一歩前に出して、右手を腰骨に、左手をわき腹に軽く当てます。

2：足を回す

それから、右足のかかとを中心にワイパーのように四回足を回します。キラキラキラキラ、と声を出しながらやってみましょう。腰骨が動いているのを感じてみてください。

3：地面を叩く

そして足をニュートラルな位置に戻して、地面をパタパタパタパタと四回軽く叩きます。

4：かかとを突き出す

最後にストンストンストンストンとかかとを突き出すように、四回空中を蹴ります。

これでワンセットです。これを三セットほど

行ってください。

5：手のひらを外側に向ける

次に腰骨に当てていた右手を伸ばします。手のひらが外側を向くように。肘は軽く曲げていてもかまいません。その状態で、キラキラ・パタパタ・ストンストンをくり返します。

まず右足のみやってみてください。

右足を一通り試してみたら、また普通に立ってみて、左右の足の感じに違いがないかどうか、確かめてみてください。

【応用編①】

椅子に座った状態でもできます。

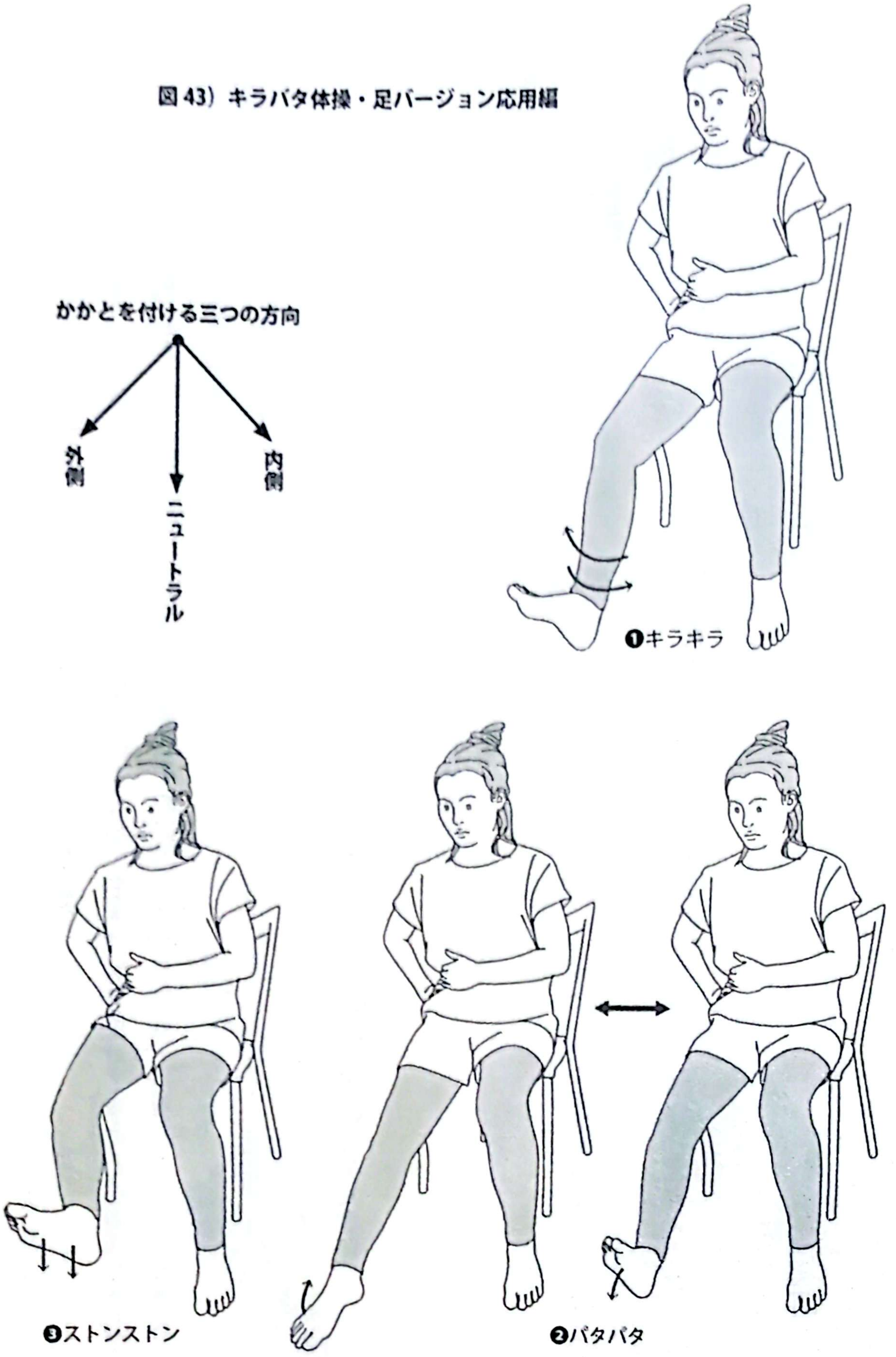
椅子に浅く腰掛けて、右足を少し伸ばします。かかとを床に付けて、左手は右わき腹、右手は手のひらを外に向けて伸ばしておきます。

骨盤はかならず少し立てた状態（反らさない）にしておいてください。

先ほどと同様に、キラキラ・パタパタ・ストンストンをくり返します。椅子に座ったときは、内側、ニュートラル、外側の三種類の方向に行ってください。

CamScannerでスキャン

図43）キラパタ体操・足バージョン応用編



CamScannerでスキャン

【応用編②】

さらに筋ゆるの手法とミックスしても行うことができます。

椅子に座って、足を三方向に向けて体操を行ったら、右手は肘を曲げて手のひらを外に向けたまま、左手をほほ、首、胸、わきと順に当てて、それぞれにおいてキラキラ・パタパタ・ストンストンをくり返してみてください。

いずれもまずは右足のみをやってみてください。

そして、ここまで右足のみ体操をしたところで、膝をそろえて確認してみてください。左右で膝の高さがまったく違っていると思います。

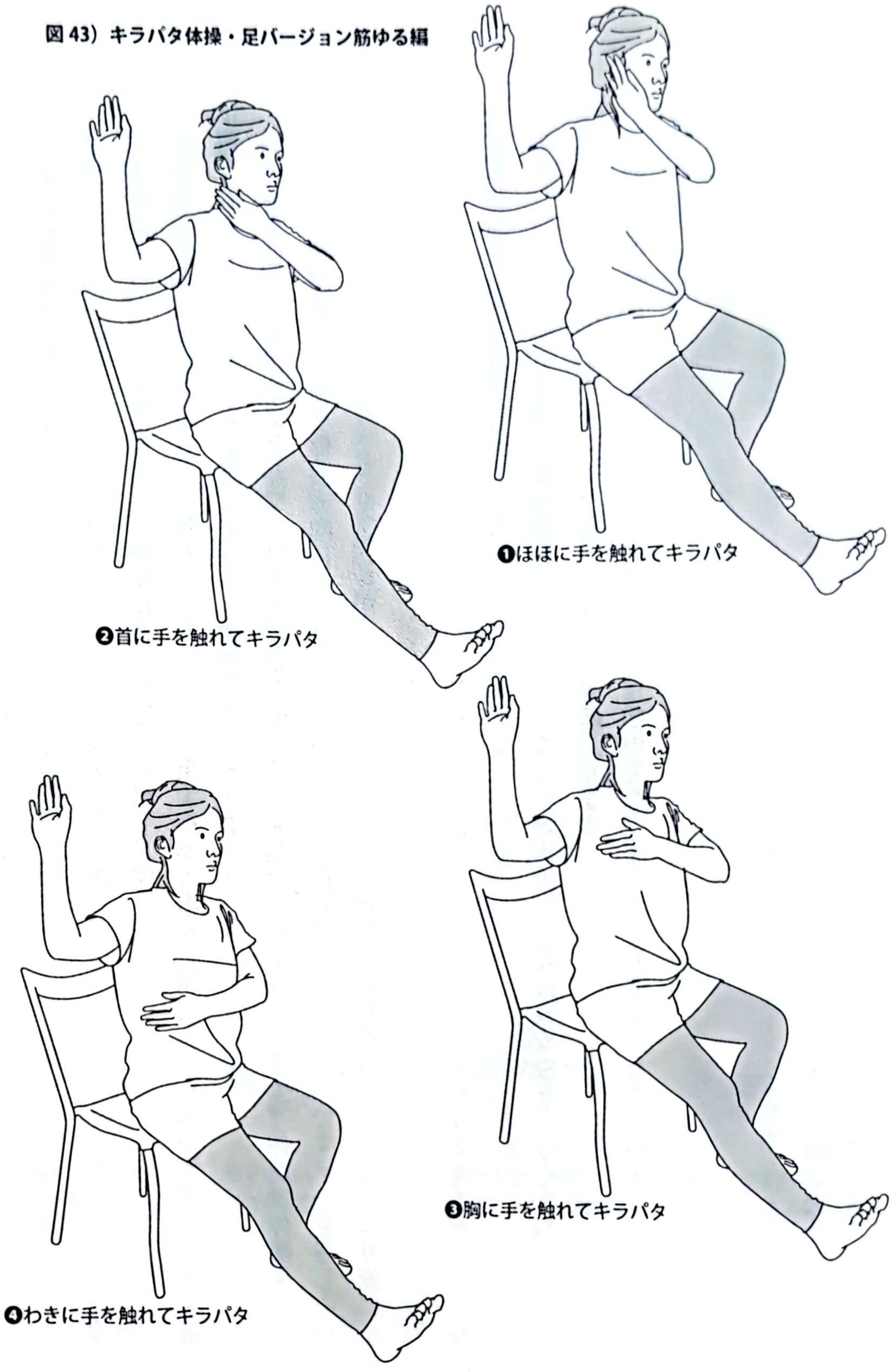
それが確認できたら、左足も同じようにやってみましょう。

この体操は腰痛対策にもとても良いものです。

骨盤が立ち、大腰筋が揃い、拇趾からあごまでの連携がとりやすくなります。屈筋にスイッチが入るワークの一つです。

立ってできるのが利点で、これを覚えれば、いつでもどこでも通勤途中から信号待ちまで、さとう式のセルフケアが手軽にできるようになります。

図 43）キラパタ体操・足バージョン筋ゆる編



❶ほほに手を触れてキラパタ

❷首に手を触れてキラパタ

❸胸に手を触れてキラパタ

❹わきに手を触れてキラパタ

CamScannerでスキャン

輪ゴム理論は屈筋理論

屈筋理論では、屈筋を筒にして、屈筋によって筋力を出します。

伸筋は屈筋の筋膜を伸展させ、張力（テンション）を出す役割であり、屈筋を使うのですが、屈筋を縦に圧縮することによって筋肉を筒にすることが簡単にできます。

輪ゴムを使用することによって、足裏の屈筋が圧縮され屈筋は筒状に抵抗します。伸筋は伸展させられることなく、屈筋の筋膜を伸展方向にひっぱり、屈筋の張力を得ることができるのです。一見難しそうな「屈筋を縦方向に圧縮する」ということが、足の親指とかかとに輪ゴムをかけることで容易に可能になります。

輪ゴムをかける方向は、伸筋の収縮に対して拮抗する方向、要するに屈筋を収縮する方向です。一般的なからだの考え方では、これでは力が出なくなるはずなのです。

しかし、屈筋は軽く圧縮されていますが、筒状になっているので循環は良くなり、むくみがある方は一瞬でむくみが軽減する、といった驚くべきことが起こります。

そしてただ足に輪ゴムをかけただけで、驚くほどの力を、まったく頑張ることなく出すことができるようになるのです。

では、冒頭でも説明しましたが、ここでも実際にやってみましょう。（図1、2を参照ください）

まず片足だけ行います。輪ゴムを足の親指にかけてからクロスします。足の裏の内側を通り、数字の8の字にして、片側の輪をかかとに引っ掛けます。

CamScannerでスキャン

輪ゴムをかけられたら足踏みをしてみてください。輪ゴムをかけたほうの足のみが軽くなっていることがわかると思います。
次にアキレス腱をつまんで左右の太さを確認してみてください。輪ゴムをかけたほうのアキレス腱が細くなっているのがわかると思います。
これが「むくみが消えた」ということであり、循環が良くなったことを示す状態です。
輪ゴムをかけて立つだけで屈筋が筒状になって作用し、筋肉が連動するようになります。

屈筋が連動すると、足裏では前から後方に屈筋がからだを支え、ふくらはぎ・ハムストリングスなど脚では後方から前側で屈筋がからだを支えます。
上半身は、前から後方に屈筋が支えることになり、顎の屈筋も連動し、舌骨が挙上され、結果として舌も挙上されることになります。

なお、くり返しになりますが、輪ゴムは血流障害を起こす可能性があるため、**五分以上連続でかけない**ようにしてください。特にむくみを伴いやすい糖尿病では、麻痺を伴う可能性があり、注

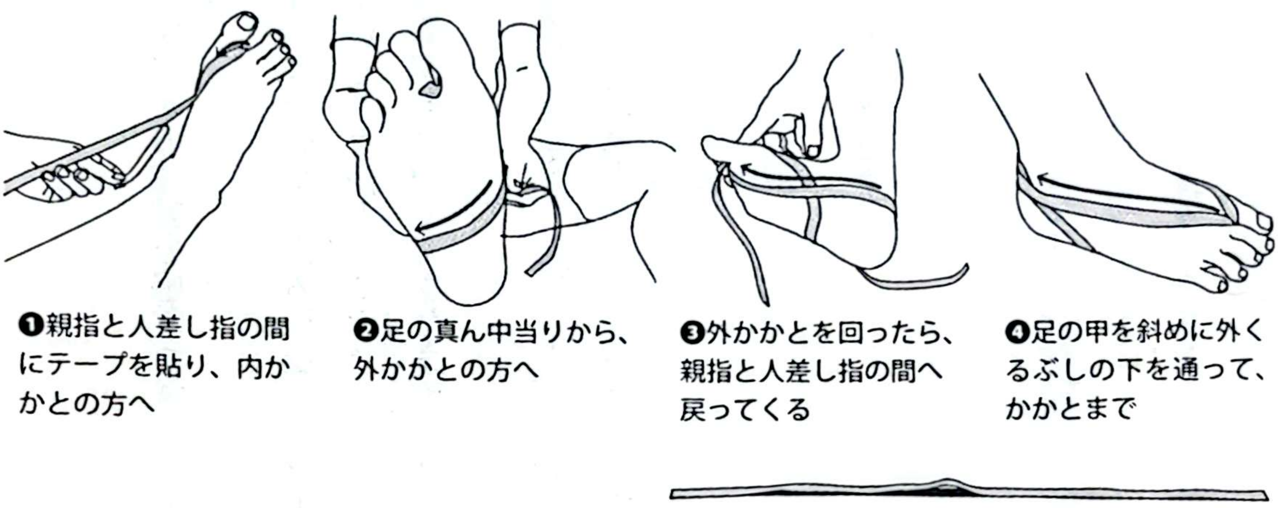


図 44）テーピングをかける

CamScannerでスキャン

意が必要です。

輪ゴムをかけることで、おのずと屈筋の連動が取れるようになります。その連動を感覚で覚え、屈筋が連動するからだの動かし方を覚えることが重要です。

輪ゴム以外にも、輪ゴムをかけたときと同じ状態をもたらす機能を持った靴下、あるいはインソールなどがありますが、それらに頼るのではなく、屈筋の連動を身につけていくことが大切です。

なお、「シェー体操」をするとき、輪ゴムをかけておくと屈筋の連動が取りやすくなります。リンパケアを行っているときに輪ゴムを応用するのは理想的だと思います。

また、スポーツなど動きを伴う際には、テーピングすることも効果があります。幅一～一・五センチ、長さが七〇センチほどに切ったテーピングを輪ゴムと同じようにして、足に貼ってみてください。**(図44)**

屈筋のスイッチを入れる、足指わいわい体操

足の指をくるくる回すことで、筋肉がゆるみ、より働くようになっていきます。

WORK 17：足指わいわい体操（図45）

両足行いますが、まず違いを感じられるように、右足だけ行ってみましょう。

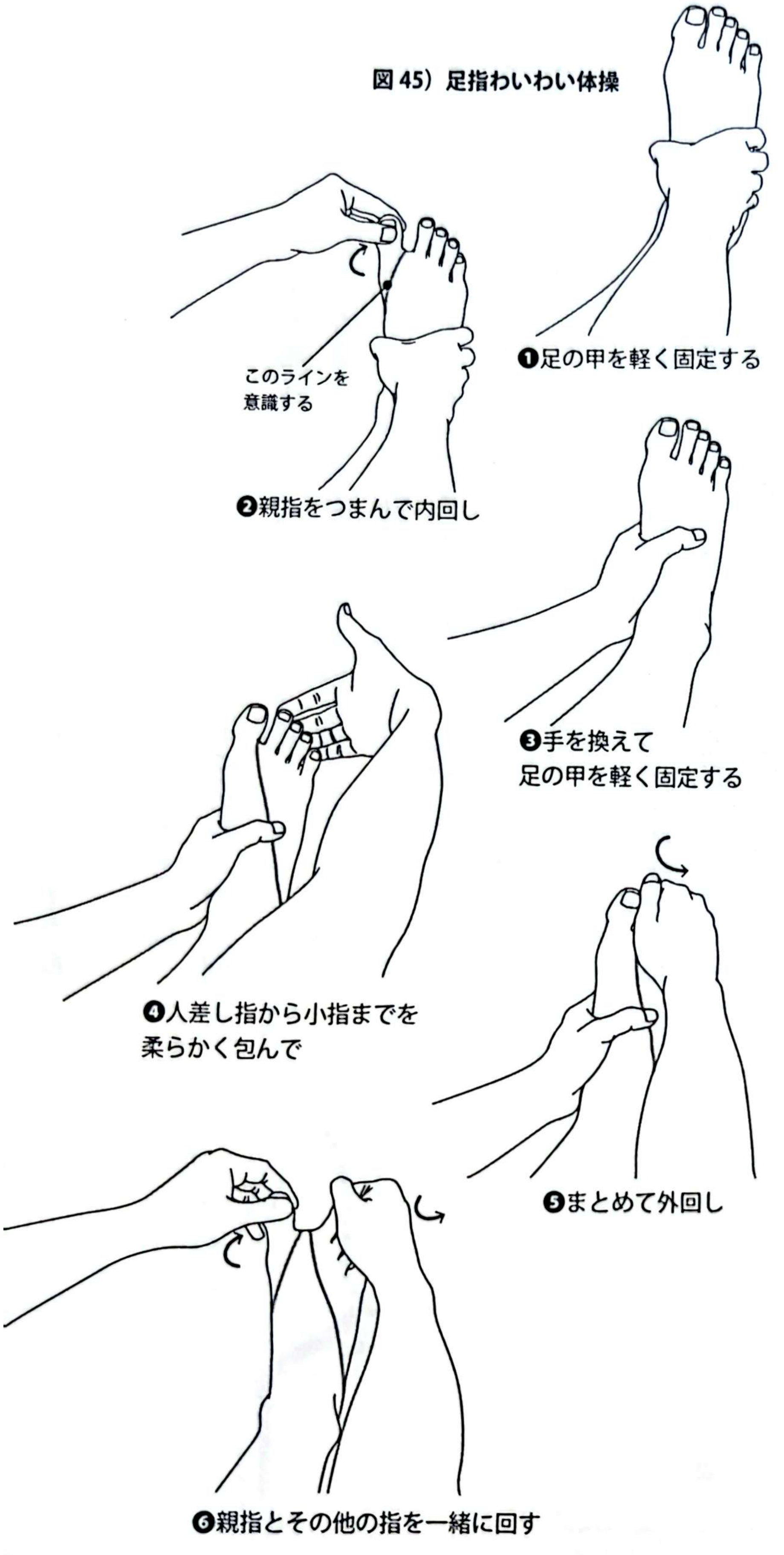
右足親指をラインに沿うようにして内回しします。

次に人差し指から小指までを柔らかく包んでラインに沿うように外回ししていきます。

それから、親指とその他の四指を一緒に（親指は内回し、その他は外回しで）回します。

そのときのライン取りがちょうど逆Y字になっているのと、指がわいわいしている感じなので、「わいわい体操」と名づけています。

図 45）足指わいわい体操



CamScannerでスキャン

わいわい体操を行うことで、腰痛がかなり改善します。また前屈も楽にできるようになります。

その上、重たいものを支えられるようになります。たとえば、わいわい体操を両足行ってから、へそ前あたりで手のひらが上向きになるように手を組んでみてください。

パートナーがいる場合は、その重ねた手のひらと近くにある机に手を置いてもらって、足をあげてもらいましょう。人間ブランコのような形になると思います（もし、わいわい体操によって屈筋のスイッチが入らない場合、腰でもって耐えるか、あるいは耐え切れずに崩れてしまうでしょう）。

もし、もう一人パートナーがいらっしゃったら、人間ブランコを支えているときに腿に触れてもらってみてください。おそらく、ものすごく腿の緊張が抜けてゆるんだ状態になっていることが分かると思います。

体操によって、屈筋を働かせて加重をかけると、なんと腿がゆるむのです。

通常、このような姿勢を取ると腿に力を込めて耐える、という状態になります。なぜそうなるかというと、ぐっと背骨や腰の付近に力を入れて引っぱっているからです。後ろ側に足で踏ん張っ

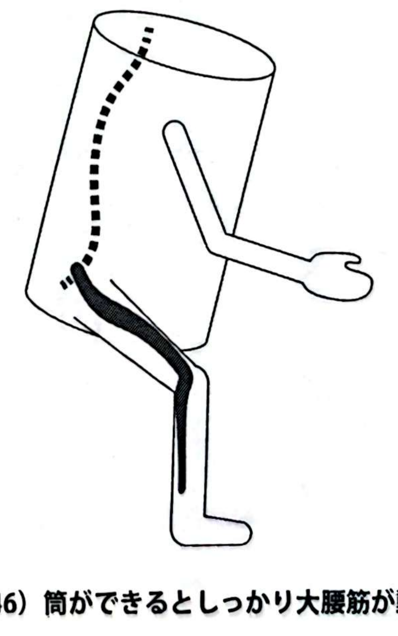


図46）筒ができるとしっかり大腰筋が動く

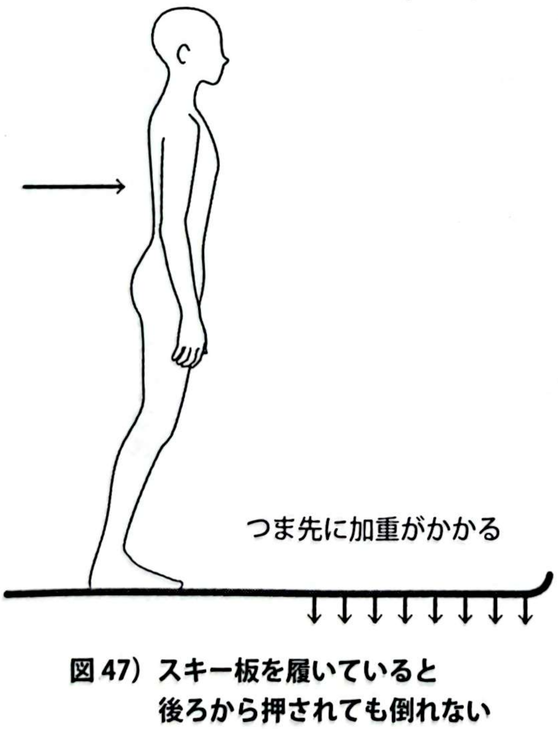


図47）スキー板を履いていると後ろから押されても倒れない

CamScannerでスキャン

て耐えようとすると、耐えている部分を痛めることにもつながります。（図36を参照ください）

わいわい体操（あるいは輪ゴムをかけるのでもＯＫです）によって、足の裏の屈筋から、ふくらはぎに加重がかかって、ハムストリングスから大腰筋のスイッチが入ります。

屈筋のスイッチが入っているとき、からだは前側で支えられます。その時、きちんとつま先に加重がかかると、しっかりと大腰筋が働くようになるのです。**（図46、47）**

CamScannerでスキャン

05

本当の筋トレ、教えます

負荷をかけないで筋肉を連動させる

筋肉をつけることに重点をおくので負荷をかけよう、ということになります。筋肉をつけることで力をつける、力をつけることで強くなるという発想です。ただ、その力は鍛えている間だけのものになってしまうのです。

鍛えるのをやめたらその力は落ちます。あるいは年をとれば鍛えていても衰えていきます。

そればかりか鍛えていると、対象の筋肉以外の筋肉を固定してその筋肉を鍛えるため　筋肉の連動が失われます。

しかし、筋肉の連動を調整できれば、そこに関わる筋肉が勝手に育っていくのです。

筋肉の連動は一度身に付ければ失われることはありません。

筋肉は連動が失われれば、特定の筋肉が硬い状態で伸ばされたり、折れ曲がったりするので怪我をおこしやすくなります。

筋肉は年をとれば勝手に硬くなっていくので、年をとって筋トレをすれば、やればやるほど筋肉は硬くなり怪我をしやすくなります。

CamScannerでスキャン

筋肉は連動をすれば収縮と膨張をくり返し、柔らかい状態を保つことができます。

筋肉の「収縮」の反対語は「伸展＝伸びる」ではなく、「膨らむ＝膨張」だったのです。それは心臓と同じです。心臓は膨らむことで血液を心臓に吸い上げます。収縮することで排出します。

筋肉も伸びることではなく、膨らむことでリンパ間質液を筋膜内に吸い上げ、収縮することで排出します。

筋肉を伸ばしてしまうと筋肉は膨らまないばかりか潰れてしまうのです。

力を入れて力こぶを出すのは収縮です。ストレッチでも筋肉は膨らみません。

筋肉量を増やすのではなく、筋肉を連動させ、膨張と収縮をくり返す。膨張は負荷をかけないほうがおこりやすいのです。

あまりにも常識からはかけ離れているでしょうか……。

技や知識は衰えることがありません。持っている力を出す、そして連動させていく。

そうすることで細胞が活性化するのです。

一生懸命、負荷をかけて重たい器具を持ち上げて頑張ることで筋肉はついても、連動は養われません。

それどころか頑張ることで故障します。どこかの箇所だけが頑張るというのでは大きな力が生まれてこないのです。

筋肉も頑張らないで連携をとっていくこと。それが可能になる状態を作りましょう。

組織同士の連帯によって力を出していくということです。

CamScannerでスキャン

サッカーでも野球でもバスケでも、何でもそうですが、チーム対抗の試合で一人が飛び抜けて力をつけていても、チームとして強くはなりません。

しかし、チームメンバー同士の連携・連動の練習を徹底していくことで、日を重ねるごとにチームは強くなっていきます。

大切なのは組織間の連動なのです。

古流の武術や合気道を見ていきますと、稽古では連携・連動の練習をしているのが目に付きます。練習というより、「手合わせ」とか、「手ほどき」という言葉でそれらは表されています。そうした訓練を通して自然と必要な筋肉（力の出し方）が養われていくのです。

無負荷トレーニングのススメ

「運動は身体に悪い」というと、よく笑われます。これまた常識はずれ過ぎるからでしょう。しかし、考えてみてください。運動でどれだけ多くの人が故障しているか？

子供は学校体育で怪我をして、お父さんお母さんは週末だけ取り組むテニスやランニングで肘や膝を痛め、それでも運動がからだに良いものだと思って運動している。

筋肉は**柔らかい状態が良い状態**で、**硬い状態が悪い状態**です。

赤ちゃんは腰痛も肩こりもないけれども、老人になると腰痛や肩こりを持っている人が多くなります。

最近では子供たちにも肩こりが多く、筋肉に触れると硬くなっていることが多いように感じます。

CamScannerでスキャン

プロスポーツ選手も腰痛が絶えません。競輪の選手のほとんどは腰痛持ちで、バレエダンサーも腰痛で引退することが多い。

筋肉を鍛えれば腰痛にならないなんて幻想ですね。しかし筋肉をゆるめれば腰痛にはなりません。みなが赤ちゃんに戻れば腰痛にはならないのです。

運動とは燃焼です。

酸素を吸って二酸化炭素を出す、そのとき熱を発生する。つまり燃えているんですね。

運動したければすれば良いでしょう。

けれども注意が必要です。

運動すると気持ちが良くなります。それは麻薬などと同じで、完全に良いものとはいえません。だからこそ怪我をしても故障しても、皆さん運動を続けるのです。その結果、からだはボロボロになってしまいます。

燃焼するのはかまいませんが、注意が必要です。

たとえば、部屋の中で練炭を焚いたら大変なことになります。

燃焼すれば一酸化炭素が発生します。これを人が吸い込むとヘモグロビンと結合しやすく、一度結びつくと離れないということから、身体の酸素運搬能力を物理的に封鎖することで窒息死に至らせるという危険なものです。

もし、部屋の中で安全に練炭を焚こうと思ったら暖炉を作って、煙突のあるところで、吸気と排気をしっかりして焚く必要があります（それでも量が多かったり、どこかが詰まると一酸化炭素が出てきます）。

CamScannerでスキャン

燃焼するということは生きるということであり、多く燃焼することに意味はありません。大切なのは整備なのです。

煙突を掃除して換気すること。これが身体の中でも同じことで、リンパ間質液から酸素を得て老廃物を間質リンパに排泄し、その排泄がうまくいくようにするのがさとう式リンパケアです。

燃焼は安定して燃えることが大切で、多く燃える必要はまったくないのです。

私はICUに在籍していたとき、持続的陽圧呼吸をさせながら、タッピング、吸引という物理的な作用だけで重症患者をケアしていました。

細胞間の酸素受給、排泄は間質リンパで行われ、その循環を良くするには筋肉を動かす必要があり、燃焼を最小限にとどめることで循環だけを良くするのです。

無負荷で動かす方法が筋肉に最も負担がなく、損傷もおこりません。ですから、筋肉をつければ良い、というのは本当にただの幻想に過ぎないのです。

トレーニングとは、筋肉に負荷をかけることではなく、筋肉の連携を良くすること、その一点につきます。

多くの人が負荷によって負傷しています。負荷はない状態で動かすのが理想です。負荷がない状態から徐々に負荷をかけていくのではありません。あくまで負荷はないほうが良いのです。

たとえば寝転んだまま動かす。力をかけないで動かすのです。力の伝わり方を自分のからだを通して研究していくのです。

無負荷でからだを動かすことを覚えると、身体はどんどん軽くなります。

負荷がかからないように、かけないように動かすことが可能になってきます。

CamScannerでスキャン

からだの動かし方に慣れてくると、負荷がかからないまま重いものを持ち上げたり、強い力を出すことが可能になります。

負荷がかかっていないのですから、絶対に怪我をすることはありません。そして圧倒的なスピードや力を出すことが可能になってくるのです。

負荷をかけないで筋肉を連動させる方法

負荷をかけないで筋肉を連動させるには、**動作確認（意識）**と**感覚を研ぎ澄ます**という訓練が必要となります。

これは古来日本人がやりつづけてきたことです。

茶道、華道、書道など、さらに武術や能・狂言、尺八などの呼吸法。それらの中には今自分が何をしているのかということを、動作を洗練させていく過程で磨いていくということが設定されています。そして、動作確認を行うことで、余計な動作を次々に省いていくということも求められます。

またそれらを訓練する「場」ということも意識されています。道場や舞台、茶室などはきれいに掃除が行き届いた場になるように整えられています。そしてそうした磨き上げられた、清廉な場だからこそ、感覚が研ぎ澄まされていきます。その場にいるだけで身心が引き締まるような環境で訓練を行っているのです。

ヨーガや瞑想法も同じように動作確認と感覚を研ぎ澄ますという方法論があります。ただ、宗教的背景が少し色濃いと思います。一方で日本の古武術や武士道にも神道などの影響はあるのですが、宗教色はあまり強くないように感じられます。

筋肉を連動させるには、動作確認（意識）と感覚を研ぎ澄ますことが必須なのです。

怪我をしない身体つくり

怪我をしない身体つくりでは、屈筋理論を理解し、まずは輪ゴムやインソール、ソックスなどを使ってその感覚をつかむことが大切です。

ただ、どうしても輪ゴムやインソール、ソックスなどがあると、ついそれに依存してしまいがちにもなります。ですが、これらのグッズは、屈筋を連動させ、感覚を研ぎ澄ますためにあるもので、常時使うものではありません。

筋肉を連動させ、屈筋を使い、怪我をしない身体を作るには、それらを使った時と使わない時を交互にくり返し、その違いを確認し、意識と感覚レベルをあげていくという地道なルーティンワーク（毎日、同じ動作をくり返し訓練する）を行う必要があります。

動作確認としてくり返すと良い訓練として、リンパケアのもろもろの動作、腟を保った歩き方、腟から力を出す訓練、などがあげられます。

これらを動作確認することで、筋肉の連動性が高まるとともに、間質リンパが流れ、細胞が呼吸をし、酸素と栄養を取り入れ燃焼し、熱を発生して身体の循環が良くなり、身体が軽くなること、細胞が元気になることを　日々の生活の中で感じることができるようになります。

身体は壊れる前、病気になる前、問題が起こる前にさまざまな反応を起こし、シグナルを送っています。ですから、それをきちんと受け取れるセンサーを研ぎ澄まし、ケアを行っていく。それが身体にとっても、精神にとっても、最も大切なものだと考えています。

体幹は鍛えない

そもそも、鍛えるということ自体が間違った概念です。

筋肉を鍛える＝力を入れることは、鍛えようとしている筋肉の拮抗筋（反対方向の運動をする筋肉）にも力が入ってしまう。そうなると空洞（腔・筒状態）はつぶれますし、ブレーキをかけながら動くことになります。

それでも鍛えたい人は鍛えれば良いと思いますが、ゆるめるほうがずっと大切です。

マスコミやスポーツ選手の喧伝することに影響される速度が速くなっているような気がします。ちょっと立ち止まってみると、短期的な成功とそれを支えたとするエクササイズにどの程度の連関性があるのか、誰か検証した人はいるのでしょうか。もしかすると、そのエクササイズがもたらすものは成功への貢献以上に、多大なからだへの負担なのかもしれません。

たとえば、体幹が流行ると皆が揃って、体幹トレーニングと言い出しました。

しかし、よく考えてみてください。

肝心の体幹＝中心には筋肉はありません。

人間の身体構造は空洞なので、中心などというものは存在しないのです。また、先にも説明しましたが、背骨並びに背骨の周りの筋肉は身体を支えてはいません（身体を構成する一部ではありますが）。

昔から腹を決めるとか、腹がすわる（腰がすわる）と言いますが、それが示しているのは体幹ではなく

CamScannerでスキャン

「体腔（たいくう）」だと思うのです。腔には幹＝中心はありません。

背骨では身体は支えられない。空洞が身体を支えていて、背骨というのは空洞の一部です。背骨の湾曲は筒状の空洞の湾曲です。

口腔上部は外開き、口腔下部＝首は下開き、胸腔は外開き、腹腔は下開きになっている。それにそって背骨が湾曲しているんですね。

これが、背骨が身体を支えていない証拠です。

一方、ストレートネックなど背骨の湾曲がなくなるのは、腔が潰れている証拠でもあります。

少しだけ見方を変えることができると、見えてくるものがあります。

さまざまな誤解や思い込みが根付いたままで「鍛えるためにからだを動かす」ということが行われ続けています。

一部の筋肉だけを鍛えれば、からだ全体のバランスはより悪くなり、身体構造の空洞＝筒＝腔は潰れてしまいます。ですから、本来鍛えることも体幹も必要ありません。

何度もくり返していますが、大切なのは中心でも重心でもなく、空洞＝筒＝腔なのです。バランスは取るものではなく、取れているものなんです。逆に取ろうとすればするほど、ブレます。

力を入れて、力を抜く

筋肉をゆるめる条件には、**「力を入れて、力を抜く」**というものがあります。

CamScannerでスキャン

負荷をかけて筋肉をつける方法では拮抗筋も鍛えてしまうことになり、伸筋と屈筋が同時に収縮するくせがついてしまいます。

大切なのは、屈筋が収縮する時は速やかに伸筋が弛緩伸展する必要があるということです。

力を入れて、力を抜くのは、力を抜く命令系統がないため。

何のために力を抜くかというと、新鮮な栄養と酸素が筋膜内に入り込み、筋細胞に酸素と栄養を供給するためです。

力が抜けた時に筋肉は膨らみ、新鮮な間質リンパを吸い込みます。そしてそのとき初めて新鮮な酸素と栄養素を得るのです。

一般的な筋トレのように力を入れたままの緊張収縮では、筋膜内の圧力は高いままとなり、新鮮な酸素と栄養素が入って来ないばかりか、酸化物・老廃物が蓄積してしまいます。

筋肉を育てるためには、力を入れて、力を抜く、陸上の短距離選手のスタートダッシュの練習的なものが一番効果的です。

リンパケア的発想の「筋トレ」では常に循環し続ける状態を保ちます。

たとえば、筋トレをするのであれば、その前に筋ゆるの体操をして、そもそもの筋肉を回復させておく。

次に、筋トレは筋疲労が起こらない程度に抑える。

筋トレ後はさらに筋ゆるを続ける、というサイクルです。

WORK 18：リンパケア的筋トレモデル（図48）

筋トレをする具体的な方法としては、腕立て伏せが良いでしょう。

一〇秒程度の筋トレは身体に負荷をかけますが、細胞の破壊には直接関わりません。破壊してから再生することで筋肉を鍛え大きくしていくのが現在流通している筋トレの考え方ですが、細胞を破壊しなくても、細胞の環境を整え、細胞を育てることは可能なのです。

行うのは、腕立て伏せを一〇回。これだけです。プッシュアップの器具があれば、それを使うと有効です。

大事なのは、その後です。一〇回行ってすぐに、腕や胴体全体、脚をさすって、軽く腕を後ろ回しに回します。

それから呼吸をする。

呼吸では、自分の呼吸の状態、身体の軽さ、身体の暖かさを感じます。ゆっくりと呼吸を整え、内観していきます。

腹筋がしたい人は、座ったままでも、もしくは仰向けに寝たままでも行えます。

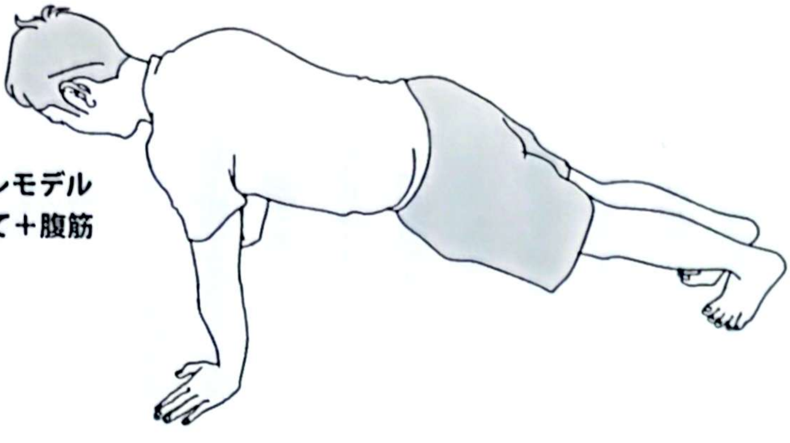
身体を屈曲させることなく一〇秒、腹筋に力を入れて、その後、力を抜きます。

そのあと、腕立て伏せの時と同じように腕や胴体全体、脚をさすって、軽く腕を後ろ回しに回します。

CamScannerでスキャン

そして呼吸をします。自分の呼吸の状態、身体の軽さ、身体の暖かさを感じます。ゆっくりと呼吸を整え、内観していきましょう。

図48）筋トレモデル
腕立て＋腹筋



❶腔を作って腕立て伏せ

❷腕や胸を軽くさする

❸ふくらはぎ、
お尻なども軽くさする

❹腕を後ろ回しする

❺寝転んだり椅子に座って、腹筋に力を入れる

CamScannerでスキャン

これらを何度かくり返したり、スポーツなど激しい運動をした後は、「タオル筋ゆる」（一一六頁）や「キラキラ・パタパタ体操」（四四頁）、「タオルグーパー」（一七二頁）、などのケアを行い、筋トレなどをしない時との違いを感じてください。

このリンパケア的筋トレを行うのであれば、老若男女、故障をすることなく、ずっと筋肉を育てていくことが可能となります。

これまでの筋トレの多くは、筋肉を収縮させる力をアップさせるものでした。それは負荷をかけるという観点によって、伸筋・屈筋の両方に力が入りすぎることを生み出し、筋肉が弛緩するという最も重要な過程が無視されてしまっています。

何度もくりかえしますが、いかに新鮮な酸素と栄養素を筋肉が取り入れるか、です。車のエンジンにたとえて考えてみてください。つまりは、新鮮な酸素とガソリンをどれだけ取り入れるか！　ということと同じなのです。

大切なのは、弛緩すること、膨らむこと。

弛緩させようとして、世の中の常識ではストレッチをしてしまいますが、ストレッチでは筋肉は伸びるけれども、一方で筋肉は収縮し、結果として硬くなってしまいます。伸びるだけでは筋肉は膨らまず、体液も吸い込まず、圧力が減らないのです。伸びることと膨らむことを混同しないようにしましょう。

エネルギー供給を高める筋トレ

CamScannerでスキャン

リンパケアでは一〇秒以内の筋トレと、その後の筋肉の弛緩が筋肉に酸素と栄養素を供給しやすくなる、と考えています。それが「リンパケア的筋トレモデル」でした。

筋肉を弛緩させるために筋肉収縮運動をするわけです。それが「力を入れて、力を抜く」方法です。この方法では、筋肉は瞬間的に酸欠・栄養不足となり、酸化状態になりますが、次の瞬間すぐにそれを回復させることができます。一度、酸素・栄養の枯渇状態をつくっておいて、そこに十分な供給をする、ということです。

供給をしていくための筋トレ、と考えてもよいかもしれません。

エネルギー燃焼＝酸化の需要を高めるのがいままでの筋トレですが、**エネルギー燃焼のための供給を高めていくのが、この新しい筋トレ**の考え方です。

ここでは努力は必要ありません。つらい思いをすることもありません。困難な鍛錬と引き換えに筋力や運動能力を得る、という考え方は捨てましょう。

反対に、努力しないで動く、歩く、力を出す、筋肉をつけるための工夫を考えましょう。

一〇秒程度の筋トレであれば、決して辛くなることはありません。反面、その後に行われる、筋肉をゆるめて栄養補給する過程はとても気持ちが良いものです。

筋肉の機能を回復させることが大切です。

筋肉の機能とは何か？

CamScannerでスキャン

それは力むこと＝筋力ではないのです。**筋肉の大切な機能は、酸素と栄養素を吸い込み、老廃物を排泄させることです。**つまりは、リンパ間質液を吸い込み、リンパ間質液を排泄させることです。

そこでは筋力はまったくといって良いほど必要ありません。

間質リンパを吸い込む機能と排泄する機能は、筋肉の大きさ太さではなく、状態にかかっています。

私たちが理解しなければいけないのはそこにある「仕組み」なのです。仕組みを理解し、機能させることでより良い状態がもたらされるようになります。

なぜ、機能が低下しているのか？　せっかく持っている機能を使わないからです。

仕組みが理解できたら、使っていきましょう。

上半身を回復させるワーク

筋トレやスポーツを行った際、インターバルにリンパケアで身体を回復させながらトレーニングを続けることが非常に有効であることが、先ほどの説明からご理解いただけると思います。

まずは、運動の際に酷使しやすく、そして疲労もたまりやすい上半身に焦点を当てたワークをご紹介します。

野球やテニスなどの球技、ボクシング、柔道、剣道、ラグビーといった競技、また水泳や陸上などにおいても非常に効果的だと思います。ぜひ、試してみてください。

WORK 18：タオルグーパー（図49）

仰向けに寝て、腕をからだから三〇度から四五度くらいに広げておき、その下に縦に折り畳んだタオルを敷きます。

その状態で呼吸（鼻から吸って口から吐く）をくり返すだけでもからだがゆるんできます。

呼吸してから、手のひらをグーパーさせます。八回ほどくり返すのがよいでしょう。グーパーするときは親指を外に出しておくことを忘れないようにしてください。それから、キラキラと腕回しを八回ほどくり返します。

二、三セットほどくり返すと、肩こり始めさまざまなところがゆるみ、循環が良くなってきます。キラキラグーパーで行ったように、ほほ→首→大胸筋→わきの順に手を触れて行っても効果的です。

図49）タオルグーパー

❶肩の下から腕の下にタオルを挟む
❷手のひらをグーパーする。親指は伸ばしたままにする
❸軽くグーを握って、肘から先をキラキラ回す

なぜ、タオルを敷くと緩みやすいのでしょう？

もし、タオルを敷かなかったら腕は肘と肩ですこし曲がってしまい、ラインが直線ではありません。それがタオルを敷くことで肩関節と肘関節の高さが近づいて一直線になります。

つまり、親指の付け根～肘～肩～顎関節までが一直線のラインができあがります。

さとう式ではこのようなライン取りができると、筋肉がゆるみやすいと考えています。

タオルがない状態では、屈筋である上腕二頭筋がわずかに伸展された状態、逆に伸筋である上腕三頭筋は弛（たる）んだ状態になっています。

タオルを敷くことで上腕二頭筋（屈筋）の伸展がなくなり、上腕三頭筋（伸筋）の弛みもなくなり、どちらも休息長（レスティング・レングス：力が抜けてゆるんだ長さ）に近い状態になりバランスが取れるわけです。

また、タオルなしでは腕が下方へ下がっているので、それに伴って大胸筋も引っ張られるために緊張状態になっています。タオルを敷いたことでこれらのテンションがなくなり、休息長になり緩みやすい状態になります。

さらにもうひとつ、タオルがないときとタオルがあるときの手のひらの向きを比較してみると、タオルがない場合は手のひらが少し内側を向いて（回内）しまいますが、タオルを敷いた方は、手のひらが真上に近く向いて回外した状態になります。

この手のひらが回外した状態では橈骨も尺骨も平行に保たれて、筋肉の捩れが少ない状態ですので、ちょうど絞ったタオルの捻りを緩めたような状態になり、細胞へのリンパ間質液（間質液）の出入りがしやすくなっていきます。これによりさらに筋肉は緩んでいきます。

CamScannerでスキャン

下半身を回復させるワーク

下半身のむくみや張り、疲れを取って、ポンプの力を回復させるワークです。ふんわりした下半身を取り戻し、より良い状態を手に入れることができます。

またワークをすることで、結果的に脚が細くなって、機能もあがります。

立ち仕事だけでなく、長時間のデスクワークでくたびれた下半身にも効果的です。

WORK 19：足指くるくる＋脚なで(図50)

図50) 足指くるくる＋脚なで

❶アキレス腱をつまむ

1：アキレス腱をつまむ

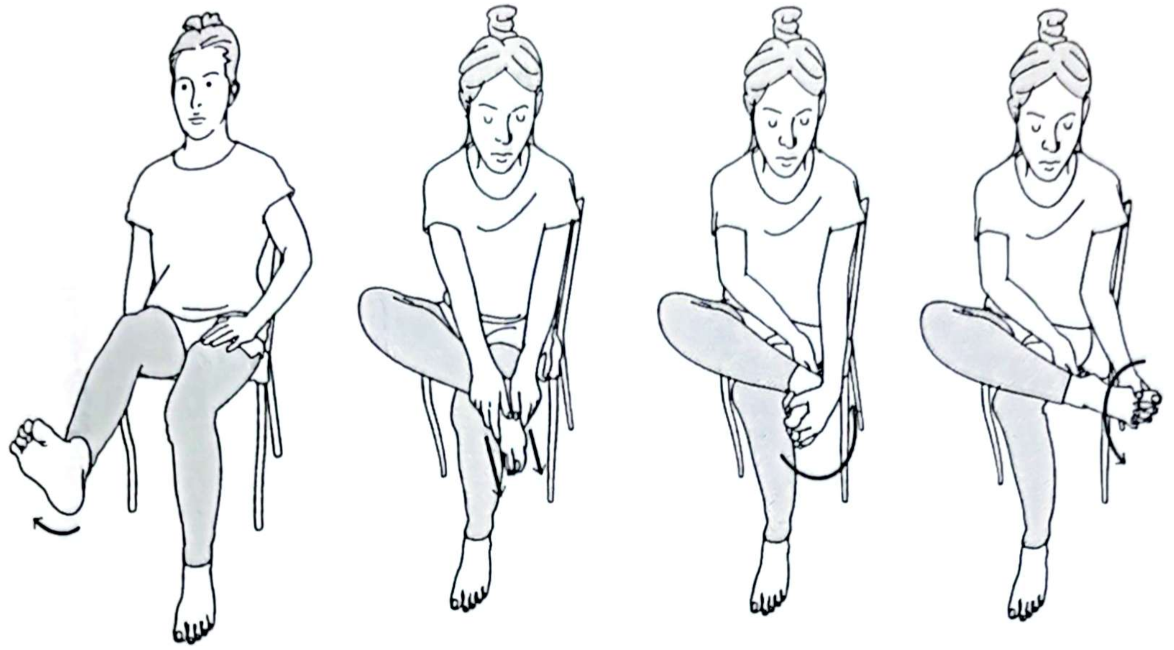
座ってから、どちらかの側の脚を折って、手前に持ってきます。同じ側の手で軽くアキレス腱をつまみます。力を入れないで、二〇グラムの圧の意識をもって触れてみてください。

2：足を回す

反対側の手の指を足の指の間にはさみ、外側に回します。これで短拇趾屈筋がゆるんでいきます。

この足指くるくるにより、からだのバネになってバランスを保っている足裏のアーチを保つ筋肉がゆるんできます。筋肉がゆるむこ

CamScannerでスキャン



❷足の指の間に手の指を挟み、外回しする

❸足をなでる

❹足を軽く蹴りだす

とでアーチの崩れが補正され、足のむくみやひえが改善されていきます。

3：足をなでる

足の甲と足の裏に手を触れて、甲側は足首から爪先に向かって、裏側はかかとから爪先に向かって、サッサッと四回なでおろします。

足をなでることで末端から体液の循環がスムーズになり、足全体の疲労が取れていきます。

ここまでの1～3を三回くりかえしてから、4に移ってください。

4：足を軽く蹴りだす

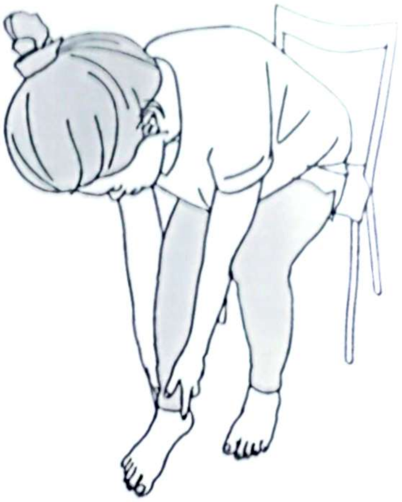
立ち上がってから、外回しに回して軽くなでた足を、ポンポンとゆるく前に蹴りだしてあげます。力は入れないでかまいません。バランスを保つのが難しい方は、椅子などの背もたれや、近くにある壁に手をついてからだを支えて行ってください。

だいたい四回ほど蹴りだしていただければOKです。

5：足首から膝裏までさすりあげる

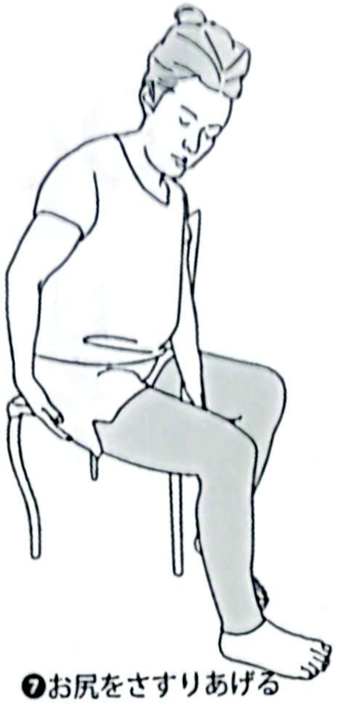
足首（くるぶしあたり）からスタートして、表側は脛、裏側はふくらはぎを経由して、膝裏まで、両手でふんわりと四回ほどさすりあ

CamScannerでスキャン



❺足首から膝裏まで
さすりあげる

❻膝裏からお尻まで
さすりあげる



❼お尻をさすりあげる

げてください。
脚をなでることで、微弱な刺激が筋肉をゆるめる作用を高めます。

6：膝裏からお尻まですりあげる（ハムストリングス）

同様に膝裏からお尻までを両手でさすりあげてください。表側は大腿、裏側はハムストリングスがゆるんできます。こちらも四回ほど行います。

7：お尻をさすりあげる

最後に表側は腿からお腹の辺り、裏側はお尻から腰までをさすりあげます。こちらも四回ほど行います。

8：1〜7を三回くり返す

これで停滞していたリンパが流れ始めると、疲れが取れて楽になると同時に、太腿〜お尻の筋肉が引きあがって、締まった脚が手に入ります。

走ったり、スクワットをして脚がどんどん太くなる人もいらっしゃいますが、このワークを運動後に取り入れることによって、やればやるほど疲労感のない、引き締まった脚を作り上げることができるようになります。

CamScannerでスキャン

06 日本人の「からだ」にスイッチを入れる——ラグビーボール理論

ラグビーボール理論——うねらない・ひねらない・ためない

かまぼこ理論では、身体の立ち方構造に焦点をあてていますが、ラグビーボール理論では、その構造体を維持するだけではなく、構造体を崩さないで、動かすということにフォーカスしています。

「崩さないで動かす」ことでより大きな力を生み出すことが可能になります。筋肉を連動させ、身体を筒として使って、鞭のように、イルカやマグロのように身体全体を連動させながら、身体を動かすための方法論がラグビーボール理論になります。

人間が立ち上がってから、歩くのに背骨を変形させる（腔をうねらせたり、捻ったり）ことは必要なくなりました。魚やイルカ、蛇の運動はしなくなったのです（立ち上がる以前、赤子の状態のときを除いて）。

さて、忍者を思い出して欲しいのですが、彼らは上体を固定させて走ります。胴体を平行移動させている。スキーもそうですね。自転車やスピードスケートでも上体を固定したまま平行移動していきます。

できるだけ腔を広げ、固定させること。

CamScannerでスキャン

部分的な力、たとえば腕の力から力を出すと、作用反作用でその力を胴体が吸収してしまいます。一方、胴体を前に出しながら腕に力を伝えると、胴体の運動量と運動エネルギーが腕に伝わります。（図51）

図51）

❶腕の力は力み

❷筒を作ると
構造の力が生まれる

エネルギーを伝えるのは筋力ではなく、伝達系なのです。

エネルギーを作るのは足と体重移動。人間は前に倒れるという位置エネルギーを利用して前に進みます。

これもスゴイことです。

CamScannerでスキャン

足の力は地面に対しての作用反作用なのですが、前に倒れるということですべてのエネルギーを推進力に変えています。先に爪先で支えられると誰でも人間ブランコが可能になる、ということをご紹介しましたが、その話とつながっています。

腕と足の付け根が自由に動けば、腔を広げ固定させたままで、身体をひねるのと非常に良く似た動きができるようになります。

足は背骨から出ていて、腕が肩甲骨と鎖骨の付け根から出ている。それが分かると、胸腔と腹腔を固定したままで、ゴルフのスイングも可能になります。

身体を筒にする＝剛体とすることは人間にとって非常に大切なことなのです。

筒のまま平行移動する

これまでにご紹介してきたワークを組み合わせて、「筒のまま歩く」ということにチャレンジしてみましょう。

WORK 20：筒のまま歩く（図52）

1：立ち方

背中の力を抜いて、「腔」を立てて立ちます。筋肉を緊張させずにからだのバランスを取るには、上半身の「腔」を立てることが重要です。これまでお伝えしてきた連動トレーニングを中心に行った

CamScannerでスキャン

ら、腹腔↓胸腔↓口腔を順に立ち上げて伸びやかな状態になります。

注意点としては、背中に力が入った反り腰の状態にならないこと。「良い姿勢」を作ろうとすると、この状態になりやすいです。背筋を伸ばそうとすると、前後のバランスが崩れて、筋肉にも緊張が走ってしまいます。

また、腔がきちんと立っていないと、胸がつぶれたり（猫背）、肩が前に巻き込まれてしまったり、こちらも姿勢のバランスが崩れた状態となってしまいます。

腔が立っていて、筋肉はゆるんでいる状態を目指してみてください。

2：歩き方①

立った状態から、からだを少し倒して、自然に前に足を出します。陸上競技の練習でよくあるような腿をあげて足を前に出すのとはまったく違っていて、からだが倒れるのに合わせて足が自然に前に出てしまうような感覚です。

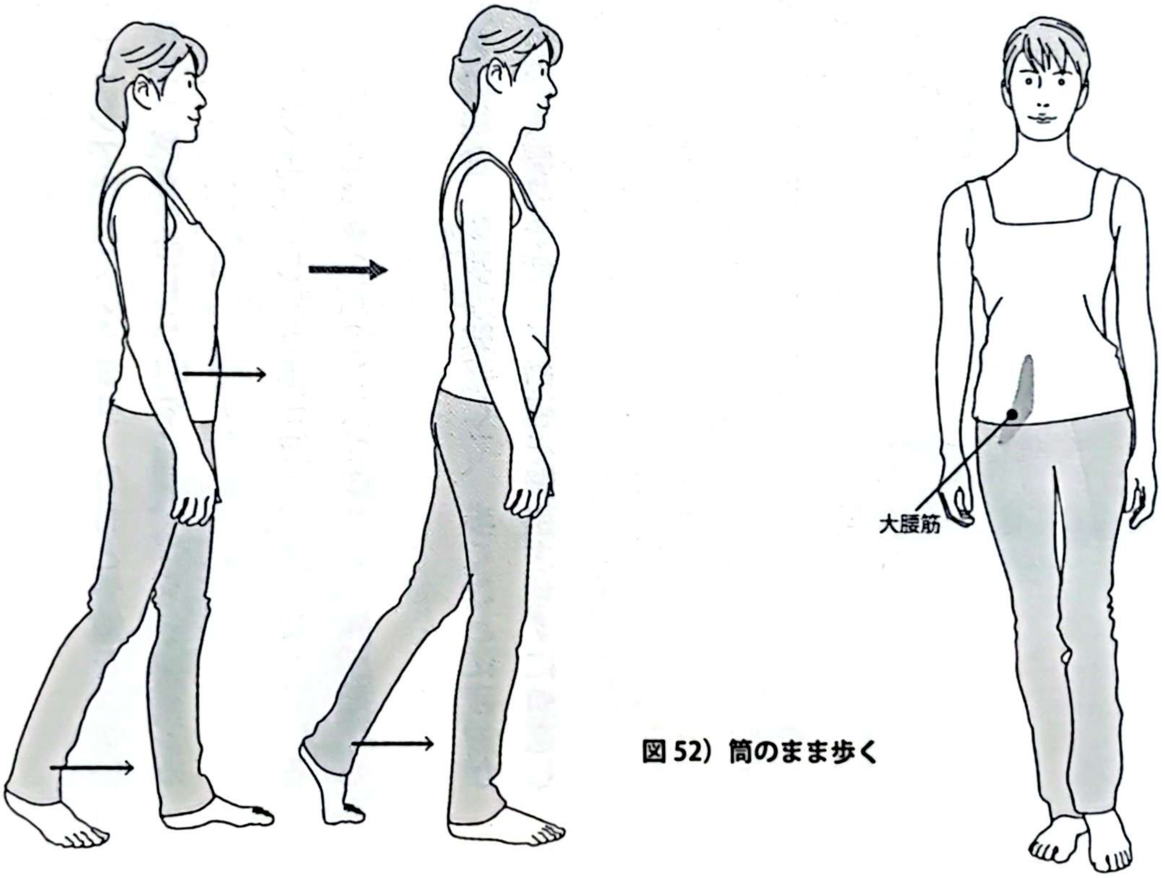


図52）筒のまま歩く

CamScannerでスキャン

脚の筋肉（腿など）は使わない、ということが一つのポイントかもしれません。

すっと出た足が体重を受け止めていく、すり足のイメージで進んでいきます。背骨と骨盤をつないでいる大腰筋を使う意識を持つと、「脚の筋肉を使わない」感覚が感じられると思います（大腰筋をゆるめるワークも参照ください）。

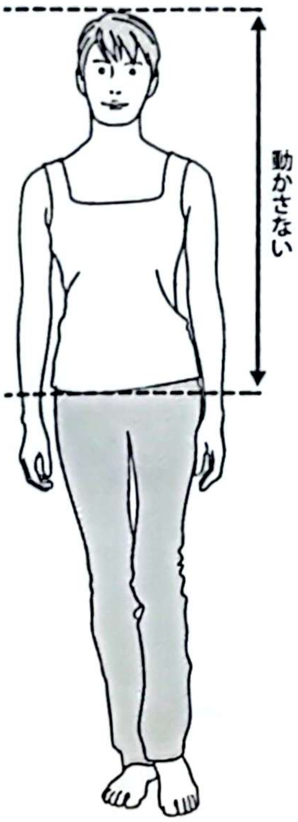
スポーツなどをやっていた人に多いのが、脚を後ろに蹴り上げてしまう歩き方が習慣となっている場合です。後ろに蹴り上げることで、足の内側・外側にかかる体重のバランスが崩れて、外反拇趾の原因となることもあります。

また脚を前に持ち上げて歩く人も多いと思います。この場合、前腿が緊張して、歩くごとに疲労がたまってしまうことが多いでしょう。筒のまま歩くことで大腰筋を使い、前腿を緊張させずに前進していくことが可能となります。

3：歩き方②

からだを倒していくときにうまく行かない場合、左右のバランスが崩れてしまっていることが多いかもしれません。

脚の力だけに頼っていると、からだが左右にぶれて、それを補正するためにかえって筋肉の力を必要とすることになってしまいます。大腰筋から脚を動かす意識が重要ですが、次のポイントが理解できるとより無駄なく進むことができると思います。



CamScannerでスキャン

からだを倒すときに、頭と腰を動かさないようにしてみてください。
それが四つの腔を保ったまま動いていくための方法です。頭は動かさず、腰の高さを一定にキープする。あまり難しくないので、ぜひ試してみてください。

この歩き方に慣れてくるまでは少しぎこちない動きになるかもしれませんが、慣れてくると無駄な力をほとんど使わずに移動することができるようになるはずです。

そのまま倒れる角度を少し大きくして、脚を出す幅はそれほど広くしないように小刻みに脚を出していけるようになれば、さらに早く歩く↓走るということが可能になります。

もちろん、当然のことですが、そのままスポーツに応用することも可能ですし、この前進する力を相手に力を伝えるということに転換することも可能です。(図53)

まずは、腔を立てたままでシンプルな平行移動ができるように、日常生活の中に取り入れてみてください。

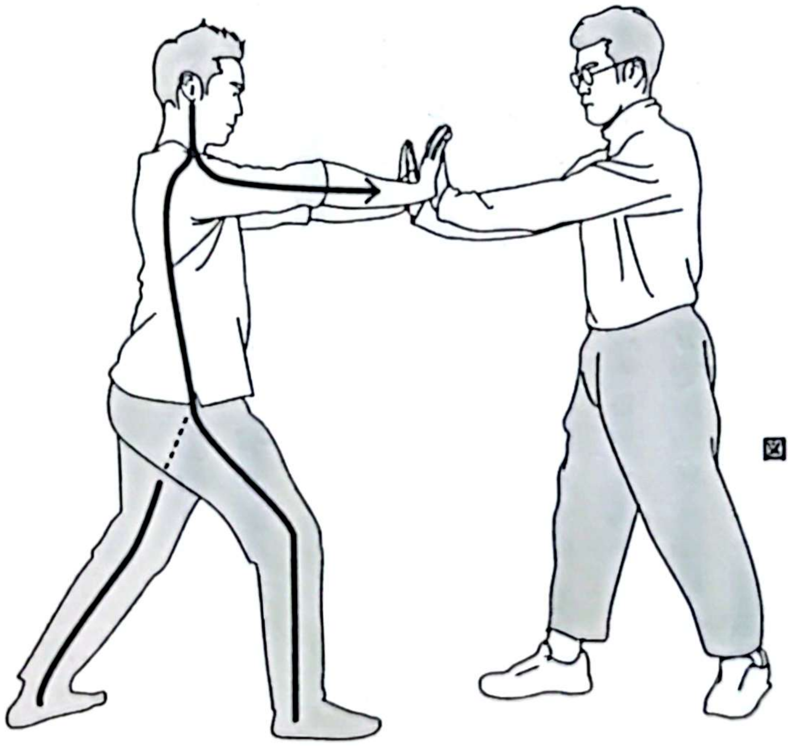


図53) 筒を保って倒れ込むように
力を伝えていく

CamScannerでスキャン

奇妙な考え方

ここまで読んでこられて、何となくこの本には「奇妙なことばかり書いてあるな」と思われたかもしれません。常識とは反対のことが書いてあったり、まったく考えもしなかったようなことが書かれていると感じた方もいらっしゃるでしょう。

さとう式では、筋肉のことを研究し、リンパ間質液という体液とポンプの仕組みについて考え、そこから筋肉をゆるめる方法を生み出し、筋肉と骨の構造を整えることで空間＝腔の概念を構築しています。

人間の身体は腔（何もない空洞）であり、腕や足はそこから生えている付属物です。

私たちは脳も付属物と考えています。

原始生物には腔はありますが、脳はありません。

腔が食べ物を見つけて、そこまで移動して、ぱくっと食べるために筋肉や背骨ができ、その情報処理のために脳ができました。

腔の方が中心であり、重要なのです。しかし、現在多くの人々の腔はつぶれたり、ひしゃげてしまっています。それらを再建するのが、私たちの使命でもあります。

能や狂言では、しっかり腔をつくり、胴体を固定したまま前に進みます。

尺八の呼吸法では腔をつくり、胸、さらにはお腹さえ動かさないで呼吸をする密息という方法を使っているようです（中村明一『「密息」で身体が変わる』〔新潮選書〕を参照ください）。

忍者や飛脚なども、上体を固定させたままで前進していたと言われています。腔をつくり、それを保っ

たままで移動する。
日本の伝統的な身体操法の根源には、腟をどのように使うかという方法論が存在していたのではないでしょうか。過去そのものに遡ったり、検証したりすることはできないのですが、わずかながらに伝承されている動きや所作を見るにつけ、そのような思いを抱かざるを得ないのです。

甲野善紀先生という著名な武術研究家がいらっしゃいます。甲野先生は「ひねらない」「うねらない」「ためない」という、運動の常識では考えられないことを説かれています。
一般的には、上体を固定する（腟をつくって剛体にする）と身体は動かなくなる、と考えるのが常識的な思考だと思います。腕を動かさなかったら、上半身が揺れなかったら、どうやって歩いたらよいのか、と。
しかしながら甲野先生は体重五〇キロ前後、しかも六〇代でありながら、一〇〇キロ以上のラグビー選手を跳ね除け、同じく一〇〇キロ以上の、オリンピックで柔道金メダリストとなった格闘家を軽々とひっくり返しています。
ラグビーは相手を吹き飛ばす練習をし、柔道では相手に押さえ込まれないような練習をする。しかし、甲野先生はその上をいったわけです。
そこには、誰でもそうしたことができるようになるための仕組みや理論が潜んでいます。
なぜ、そうしたことが可能になるのか。

私たちは腟の研究家であり、腟の概念から身体の使い方を研究しています。
まずは、歩く・立つ・寝る・座るという基本からしっかりとマスターする必要があります。
それができていないのに、何かを始めることはできません。

CamScannerでスキャン

人間の身体は筒です。

もともと筒になっているのに、筒の形を崩して使っているとエネルギーロスが多くなり、故障しやすくなります。

日常生活はもちろん、走り幅跳び、陸上、ゴルフ・テニス・野球のスイング、バレーにバスケ、水泳など、ありとあらゆる競技においても「筒を作ってからだを動かす」ことが可能です。

これまでの経験や知識を一度脇において、人間の身体が筒からできている、という認識を土台にして訓練に取り組んでみてください。

最初は意味がよく理解できなかったり、珍妙に思われるかもしれません。しかし、リンパケアを続けながら、腟を整えて動いていくうちに、自然と筒を保って行動するほうが楽でスムーズになっているということに気がつくと思います。

これまで長い期間かけて定着してしまった「今の姿勢・今の状態」を、新たに「良い姿勢・良い状態」へと、そのときその場で劇的に変化させること自体は難しくありません。これまで体験してきていただいたように、リンパケアでは、数秒の間で大きな変化をその人にもたらすことができます。

けれども、その新たに良くなった状態をずっと保ち続けることができるのは本人だけなのです（だからこその「ケア」なのですが）。

瞬間的に良い状態になるのも大事ですし、その状態をケアを続けて保つということはより大事なことだと思います。

あなたの中でさとう式リンパケアが「常識」になるまで、ケア、トレーニングをぜひ続けてみてください。

CamScannerでスキャン

屈筋ラインをキメる

イチローが打席に入って、バットで何度か軽く内捻りの円を描いて、それから何かを目測するようにスッとバットを前に出して立てる。左手で軽くソデを引く。そしてまた内捻りをして振りかぶる。

この動作からもたらされる構えの中に、「屈筋ライン」が見えます。

屈筋ラインとは顎と手の母指球を結んだライン、顎と足の拇趾球を結んだラインです。

よって、空手や武術の動きの中にも屈筋ラインをキメる動作が入っています。剣道の達人にも、釣りの名人にも、ビリヤードのプロにも、そして中華鍋を振るう街場の料理人にも、一流と呼ばれるひとの動きではキマった屈筋ラインが現れています。

そのラインさえキマれば、驚くほど身体は軽く、正確に動くことができるのです。達人だからラインが決まっているわけではなく、ラインが決まっているから達人になれるのです。

ですから、ラインが決まればあなたも一流になれます。

あらゆる修行において習得するのに一〇年、二〇年とかかってきた技術、神業といわれるものが、屈筋ラインを理解（体で）することであなたにも再現できるようになります。

いままでの鍛錬や稽古は「キメること」「キメる技術」を重視しすぎて、そもそも「キメとは何か」を教えることが難しかったようです。

さとう式では「耳たぶ回し」のワークの最初に出てくる「腕回し」がキメに相当します。

CamScannerでスキャン

多くの場合、屈筋が緊張し、短縮して収縮し、伸筋が引っ張られて緊張し、伸展させられて、収縮した屈筋・伸筋の両方の筋肉細胞が収縮した緊張状態となっています。これがいわゆる力みの状態です。言葉で説明すると、難しく感じられるかもしれませんが、普段、何かをやろうとして、ぐっと踏ん張ったときの状態だ、と言ったらわかりやすいでしょうか。

一方、キメというのは屈筋が短縮していない状態、伸筋が伸展していない状態、筋細胞が収縮していない状態、屈筋と伸筋のバランスが取れ、両方にテンション（張力）がかかった状態を示します。

筋膜や腱、靭帯をストレッチしないでテンションをかけた状態、適切な張力がかかった状態のことを言います。

この状態も言葉で説明すると難しいですが、本書冒頭からご紹介している「輪ゴムを足にひっかける」ということを試していただければ、その状態がキメのある状態となります。試してみて、感じていただきたいのですが、実際にとても楽になり、動きやすくなるはずです。

キメがあるかないかということは、不思議と相手も感じることができるものです。一目置かれるひとというのは、どこかしらはっきりしたキメをもっているのです。

キメを身につける訓練としては、自分の中にあるキメを探すことから始まります。自分の中にあるキメが見えてくると、どんどん屈筋ラインがわかるようになり、誰でもが達人になれるのです。

達人であるというのは、結果ではなく、状態の変化であり、質的な違いを持っているということです。ですから、誰でもがそのときその場で達人になれます。

ラインが決まった状態で動作をする。それだけです。そうすることができれば、超一流の人たちと同じ動作となるのです。

キメを理解するための方法

キメを理解するためには、屈筋が収縮していないか？　伸筋に力が入っていないか？　筋肉が筒状であるか？　筒状に張力がかかっているか（パンと張って膨らんでいるか）？　筋肉の一部だけが硬くなっていないか？　などのチェックを丹念に行っていく必要があります。

一朝一夕でできることではなく、感覚を研ぎ澄まし、違いを感じることから始めていきましょう。

屈曲させて筋肉を使うのではなく、伸筋を使うわけでもなく、**屈筋を伸ばしていく**方向に力を出していきます。

屈筋ラインを使って動く方法

屈筋が伸びる方向に身体を動かします。

そして筋肉を耳から動かす意識を持ちます。

力を抜いて動かし、負荷をかけても楽に動ける方向を探ります。

負荷をかける場合とかけない場合で違いを確認し、同じ動作で動けるようにしていくのです。

結果として負荷をかけても、力を抜いたまま身体を動かすことが可能になります。

伸筋側に力を入れて、屈筋も力を入れてしまうと、力が入ったまま、より力を入れている方向に曲がります。これが力を入れて動かす方法です。

伸筋側に力を入れてしまわないで、ほぼ屈筋のみで身体を動かします。

伸筋は屈筋の長さを調節し、屈筋の筋膜にかかる張力を調整しながら、屈筋が屈筋を伸ばす方向に力を

CamScannerでスキャン

出すのです。この場合、負荷がかかっても、力を抜いた状態で動かすことができます。屈筋の筒構造で身体を支えるのです。

筋を連動して使うということ

屈筋ラインを使い、身体の筒を意識して、身体の側を固め、アゴから脚や腕を動かす。

合気道の塩田剛三先生がしていたように、魚の動き方を観察してみましょう。魚と同じように頭からアゴから筋肉を動かすイメージを大切にします。

キメ、屈筋ライン、筋肉の連動、すべて同じことなのですが、筋肉をゆるめ（キメ）、立ち（ラインをとり）、動かす（連動する）という手順が必要になると思います。

耳から手を動かす方法

講座ではよく、耳から手を動かす、耳から立つということを言っています。しかし、どうやらこれはなかなかイメージがしにくいようです。

しっかりイメージができて、実際にそのようにできれば、凄いことになります。

どう伝えたらよいものか、いろいろ考えた結果、耳から手を動かすというより、耳から肩を動かす、耳から肩甲骨を動かす、というイメージが良さそうです。

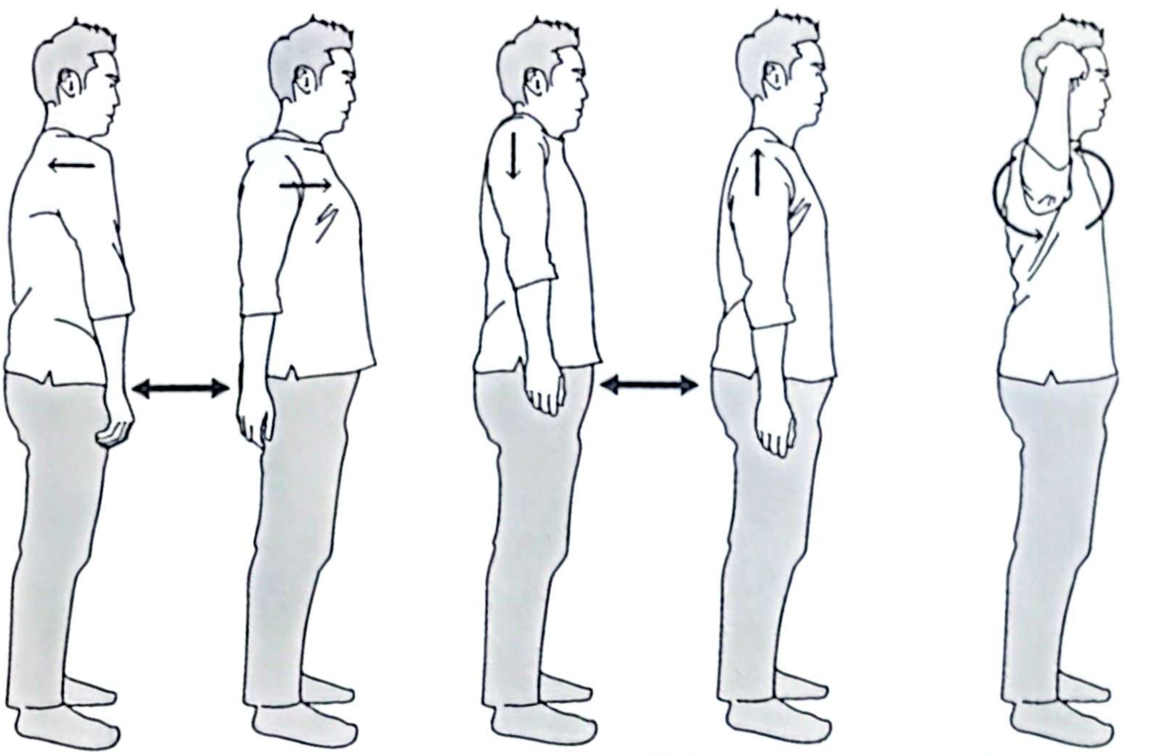
まず、耳を中心として肩を上下に動かしたり、前後に動かしたり、円を描いたりします。

その延長線上に肘があると考えると、スムーズに耳・肩・肘が繋がると思います。

これがキメの第一段階、「腕回し」です。要素としてはすでに「耳たぶ回し」でもご紹介しています。

CamScannerでスキャン

図54）耳を中心として腕を動かす



❸前後　❷上下　❶後ろに回わす

（図54）

この耳を中心とした動かし方をするだけで、肩を痛めないばかりか、パンチなどは圧倒的な強さと速さを実現でき、また動かすだけで肩こりの痛みが改善し、疲れなくなります。

また「腕回し」になじむことで、力を出す時に力を抜くという、顎を食いしばらない癖をつけることができます。

肩甲骨とともに耳から腕を動かす方法

耳と腕をつなげて動かす感覚が芽生えたところで、さらに耳から腕そしてその間にある肩甲骨の動きを改善することで、力の伝達力をあげることができます。

このワークは動きを良くするとともに、肩こりや、頭痛などの症状の原因をすっきりと変化させることも可能になります。

腕の動きが悪かったり、肩が重たくなったりするのは、僧帽筋が硬くなり、肩甲骨を動かせる範囲が狭まってしまっていることが考えられます。

腕は、からだの前側では鎖骨とつながっていて、後ろ側

CamScannerでスキャン

は肩甲骨から耳へとつながって動きます。肩甲骨は僧帽筋の内側についているので、僧帽筋が固まってしまうと、肩甲骨の動く範囲も限定されてしまうのです。

これから紹介するワークで大胸筋と僧帽筋をゆるめて、自由自在の肩甲骨を手に入れてみてください。

WORK21：肩甲骨はがし（図55）

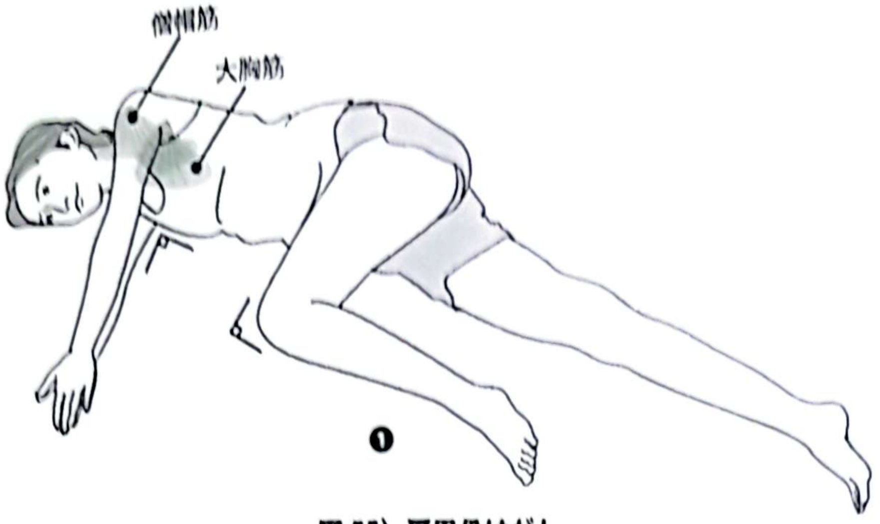


図55）肩甲骨はがし

1：準備

床に横になって、両手を揃えて前に出します。上になっている側の膝を九〇度に曲げて床につけます。

肩甲骨はがし、という名前がついていますが、勢いをつけないで力を抜いて、ゆったりと、無理のない範囲で動かしましょう。ストレッチとは違います。

2：上下

下になっている側の手の指先を肩に軽く添えます。鎖骨と肩を柔らかく包むように。上になっている側の手は指先を肩につけたまま、肘を上下に四回往復させます。

肘を動かすときは、肩甲骨を意識しないでかまいません。耳から肩、腕がつながっているのを感じて、一体化したまま大胸筋が動いているのを感じてみてください。

CamScannerでスキャン

肘を動かすときにからだが動いてしまってもかまいません。よりリラックスした状態で行ってみてください。続けていくと、次第に可動範囲が広がっていくのが感じ取れると思います。

3：前後

同様にして肘を前後にゆっくりと四回往復させます。骨の動きも感じ取ってみてください。

4：後ろ回し

肘を大きく後ろに回します。こちらも四回です。

1〜4を一セットとして、四セット行いましょう。まずは左右のどちらかだけ試してみて、左右の違いを感じ取ってみてください。肩甲骨はがしをしたほうが軽く、より大きく動けるようになっていると思います。

火星人理論

火星人は架空の存在であり実際にいるわけではないので、

そのような表現を使うのはどうか？　というご意見もあるでしょうが、さとう式の理論において人のからだの構造をとらえモデル化すると、火星人のように手と足が耳（顎）＝頭から生えているというイメージになります。

肩は腕の一部、腰も脚の一部で、腕から首につながる筋肉が腕で、脚から首につながる筋肉が脚というものです。（図56）

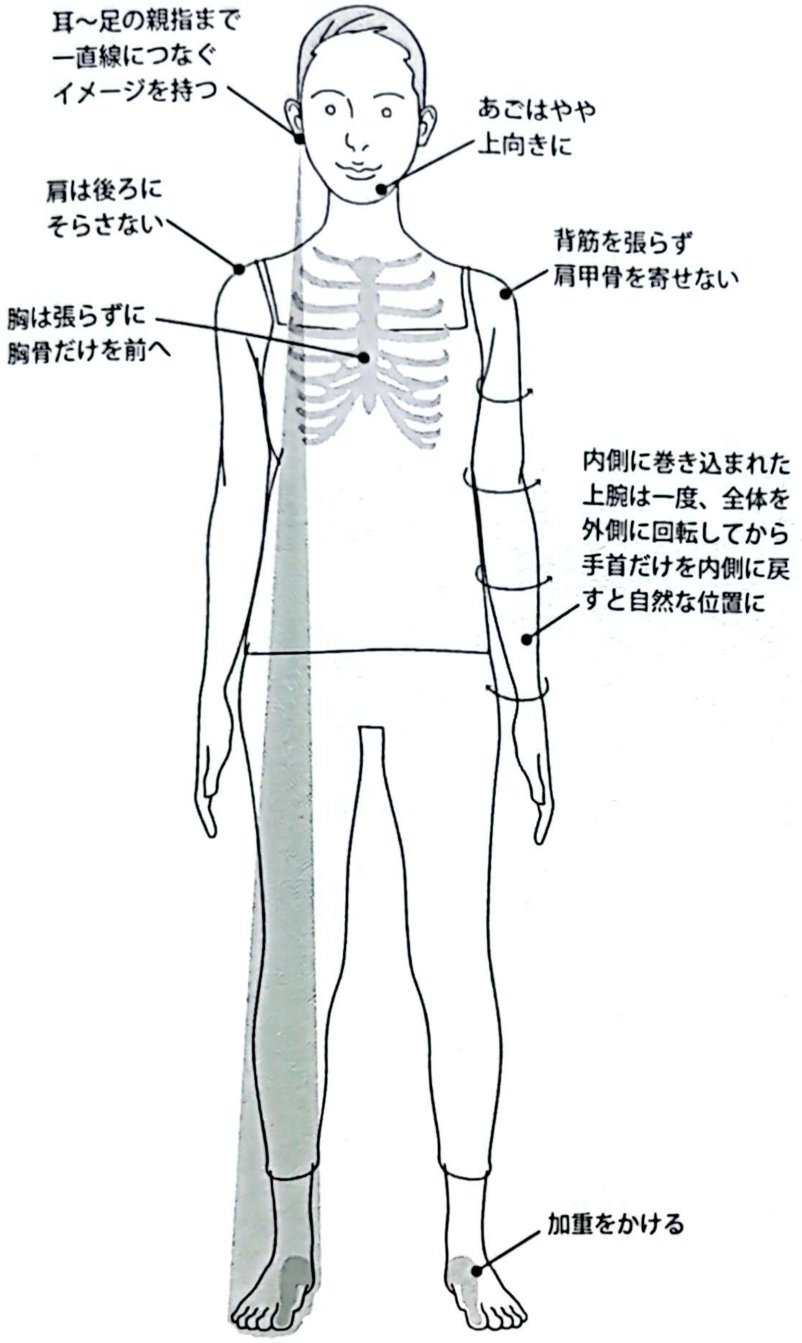


図 56）火星人理論

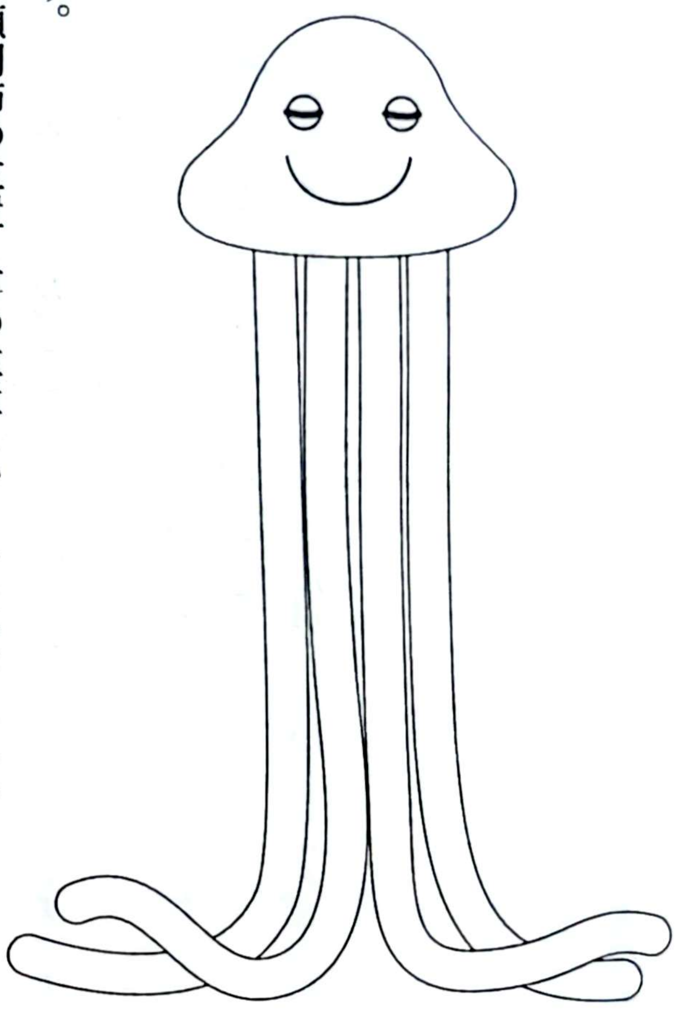
CamScannerでスキャン

耳から腕を動かす、耳から足を動かす。

動かす中心が、口を動かす中心である顎関節の位置＝耳の位置ということになります。

中心から遠心に動かすときも、遠心から中心に動かすときも、端と端を意識します。

耳たぶと手の先、耳たぶと足の先がいわば縄跳びの端と端になり、その動きは端と端を意識するだけで大きくスムーズになります。



筋肉同士は個々に動かすことが可能で、動かす筋肉を決めてしまうと、その筋肉の動きに制限されてしまいます。

たとえば、今までは、皆が筋肉を収縮させるトレーニングばかりしてきました。筋肉が縮む時に力を出すと信じられてきたのです。

一方、合気道など武術では、関節を伸ばす時に力が出るため、達人たちは関節を伸ばす筋肉である「伸

CamScannerでスキャン

筋」を使って力を出していたと信じられているようですが、実は、日本人は屈筋によって、屈筋を伸ばす方向に力を出すことで圧倒的な力を出していたのです。

屈筋同士を交互に収縮させても、歩く、前に進むことが可能なのです。顎から足までの屈筋のラインを意識して動きましょう！

そもそも、魚は尾びれを左右に振っているわけではなく、左右の縦の筋肉を交互に収縮させ、前に進んでいます。

もちろん、器械の魚のように尾びれの先だけを左右に振っても、前に進むことは可能です。

分化した手や足は、それぞれ一本づつ動かすことが可能で、手首や足首だけをバタバタして泳いで前に進むことも可能です。けれども、それだと「手先」「足先」だけの動きになってしまいます。

けれども、そうではなく、筋肉同士の連携をとるために、筋肉をゆるめる、力を抜くということをこれまでやってきました。筋肉の連携については、それを意識するだけで筋肉はゆるめることができるようになります。

皆さん筋肉の連携から力が出ることを「凄いことだ」と実感されています。

ところが私の興味はすでに違うところに移っておりまして、皆さんが「凄い」と感じないところにあります。

それは、シンプルに「力を入れる・力を出す」ということです。

新聞紙にパンチで穴を開けることはできますか？

これをやってもらうと皆さん、新聞紙に穴を開けるためのパンチをどうするか、ということに捕われが

CamScannerでスキャン

ちで、どうしても筋肉を収縮させて腕を動かそうとするため、筋肉の引っ張り合いになってしまいます。伸筋を意識せず、屈筋だけを意識して、筋肉・屈筋ラインを伸ばす方向に手を前に押し出すのです。
コツは、伸筋を意識しない。伸筋を使わない。伸筋は屈筋が動く方向性だけを決めているカジだと思ってください。

WORK 22：火星人パンチ（図57）

腕を引いて勢いをつけてパンチして穴を開けるのではなく、拳を新聞紙に触れさせて新聞紙と拳の距離がゼロのところからパンチをくり出して、穴を開けます。
新聞紙一ページ分を片手で持ち、拳を新聞紙に触れたところからパンチします。新聞紙をぶら下げている手を引いたり、拳を新聞紙から引いたりしてはいけません。
まず何も考えずに、力任せに行ってみてください。また最初は破れそうな気配すらしないと思います。新聞紙が破れることはないと思います。
次に、耳たぶと拳が一直線につながっているように意識して、一点に集中してパンチしてみてください。
意識した場合とそうでない場合、結果に違いはありまし

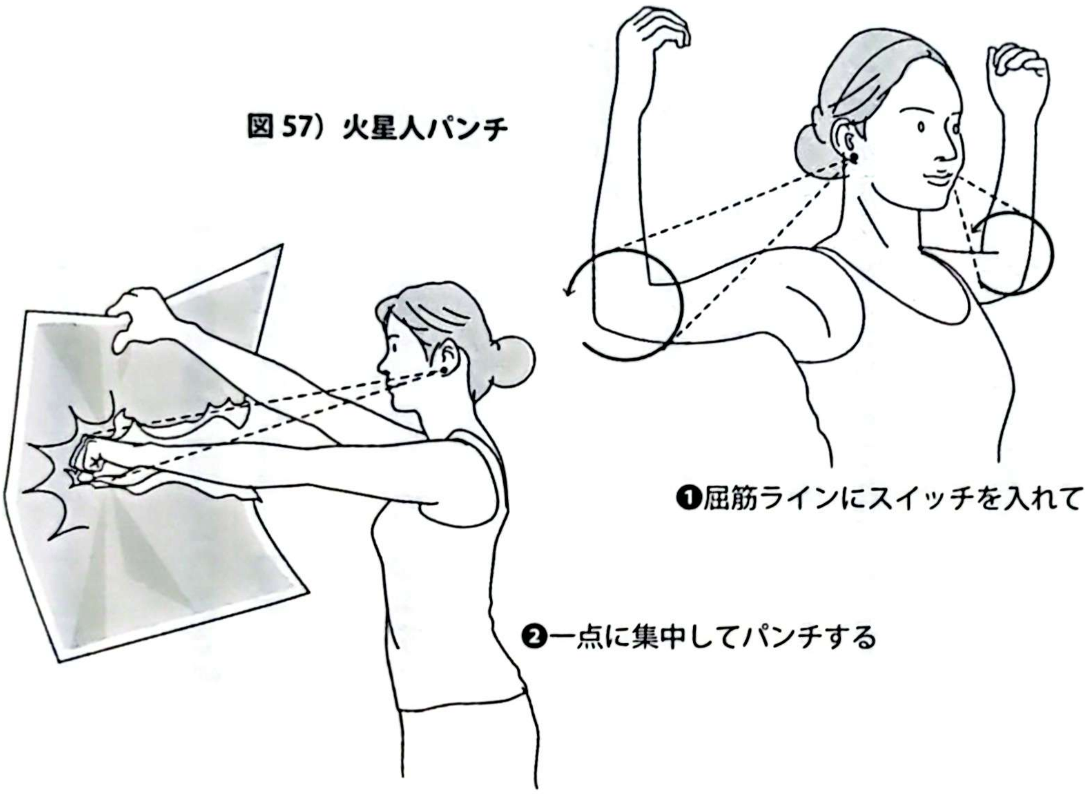


図57）火星人パンチ

CamScannerでスキャン

たでしょうか？　あるいはパンチをしているときの感じに違いはありますか？　そうしたことを感じ取ってみることが大事になります。

ちょっとしたコツとしては、なるべく力を抜いてやることです。力を抜くための方法はこれまでにもたくさんお伝えしてきました。うまく行かない場合は、そうしたワークを組み合わせて、力を抜いた状態を作ってから試してみてください。

何度も行ううちに、少しずつ音が大きくなり、持っている側の手もとで新聞紙が破れはじめます。そうなったらあと少しです。すぐにできる人もいるし、なかなかできない人もいます。

しかし、耳からつながる意識さえすればきっとできるはずです。

新聞紙が破れる時に、初めて力が抜ける感覚がわかるかもしれません。

力を入れても良い状態ができる

いままでは力を入れたら力が出せない、と言い続けてきたのですが、屈筋ラインを取ることによって、「力を入れても良い」状態でトレーニングができるようになりました。

力を入れても良いということは、本当に凄いことなのです。

やはり「力を抜いたほうが良いに決まっている」。でも、力を入れてしまっている。だから、力を抜く方法をこれまでご紹介してきました。

まず、力を抜くのは難しいわけです。武術や芸事、スポーツの訓練などでコーチや監督は選手に「ほら、力が入っている。力を抜きなさい！」と何度もくり返し伝えます。それでも抜けない。仮に構えている状

CamScannerでスキャン

態では抜けていても、動作が始まると力が入ってしまいます。

リンパケアの基礎の基礎、「耳たぶ回し」でも、私が見るところ、皆さん必要な分の一〇〇倍ほどの力を入れて、耳たぶを回しています。

試しに力を抜くというのはこのくらいです、と私が参加者の耳たぶを回してみせると、「……そんなに弱く回すんですか」と驚かれることが多いのです。

しかし、その抜いた力を体験した後でやっていただいても、自分が感じた力の一〇倍ほどの力をかけて耳たぶを回してしまうのです。

そこで「まだ強い」ということをくり返し指摘していっても、やっぱりまだ強い。多くの人が無理やりに動かす「努力」の動きに慣れてしまっています。大好きだ、といっても良いでしょう。力を入れるということは「防御」の反応です。そして力を入れてしまうと動けなくなってしまいます。

動かすには力はいらない。力を抜いて動かすことを覚えて欲しいと思って、これまで力を抜いて動かす方法をご紹介してきました（本書のさまざまなケアに共通して言えることです）。

でも、この最新の屈筋理論では、力を抜かなくても動かすことができうる。

まだ誰もその重要さに気がついていないので、何が凄いのかいまひとつ分からないかもしれません。力を入れながら、力を抜いていけるということ。

人間を考えたとき、構造としての中は空洞です。ですから、からだに縦の中心軸はありません。一方で、横の中心軸ははっきりあり、それが顎関節になります。

手や足も顎関節という中心軸から動きます。そこから少しだけずれても、からだは力学的なバランスを

CamScannerでスキャン

失い、非常に非効率な動き方になります。

肩を腕と考えると、腔を固定（剛体として）させて動くことが求められます。すると、なんばの歩き方から、さらに肋骨の外側（肩）は動いて良いということになり、近代的な歩き方・走り方となんばの中間の歩き方・走り方が可能になります。

中心軸が水平で、腕と足が交互に前に出るということになると、足が前に出る時はほんの少し胸が前に出て、ほんの少し腕が後ろにいくのが理想的な歩き方・走り方ということになるでしょう。

火星人の力の出し方

普通に立った状態で、前へならえのポーズをして、グーの握りこぶしを作ります。そこを相手に押さえてもらって押し込んでもらいます。（図58）

最初は、その力に対し、いつも通り筋肉の力で踏ん張ってみてください。

どうでしょう？　こらえられますか？　相手の強さにもよりますが、こらえるのも難しいでしょうし、ましてや押し返すことなんて到底できないと思うかもしれません。

それでは、今度は壁を背にして立ち、腔を立てます。そのまま壁に軽く寄りかかってみてください。

それから、同じように前ならえをして握りこぶしを作ったら、火星人を思い出して、耳と腕をつなぎます。

そこを相手に押さえて、押し込んでもらってください。耳と腕、拳をつなげると先ほどとはまったく違

図58）火星人の力の出し方

う感じになると思います。

火星人のイメージを保って耳と腕をつないだ意識を切らないように、少しずつ拳を前に出していってみてください。相手の体重や力にもよりますが、おそらくかなりの差があったとしても逆に押し返すことが可能になると思います。

これが腟を立てて固定させたまま力を出す、という方法です。はじめは同じくらいの力、体重の人と組んで練習してみてください。くれぐれも無理は禁物です。イメージが良くつかめない方は、次の動画も参考にしてみてください（http://ameblo.jp/ddwts503/entry-12118220516.html）。

このワークをやる前後に「キラキラ・パタパタ体操」を行うと、より効果的になると思います。

CamScannerでスキャン

パワフル腕相撲（図59）

まず力が同じ～少し強いくらいの相手と空中で手を握り合って組みます。利き腕が良いでしょう。この場合は右腕が利き腕とします。

その状態で腕相撲と同じようにお互いに力を入れてみます。おそらく、拮抗すると思います。お互いの力がぶつかって、力み合う状態です。

二、三度試して拮抗することがわかったら、火星人の力の出し方と同じように、腔を整えて、耳（この場合は右耳）から首、腕とラインをつなげて、力を出します。

ステップとしては、まずまっすぐ自分の前方、相手の腕の後方に向かって、パンチのように拳を押し出します。相手はこの力に耐えることができず、腕は後ろにいってしまい、腕相撲にはなりません。

この時、お辞儀をして前下向きにパンチを打ち出し、同時にその方向に骨盤と肩を捻らないようにして、からだを回転させます。

骨盤と肩を捻らないようにからだを回転させる方法は後で解説します。

どうでしょうか。この方法でまったく拮抗しないで、腕相撲に勝てると思います。なぜ勝てるのかということについて、さらに詳細の説明が動画にありますので、そちらも参考にしてみてください（https://www.youtube.com/watch?v=_2IwM3Jf2qM）。

CamScannerでスキャン

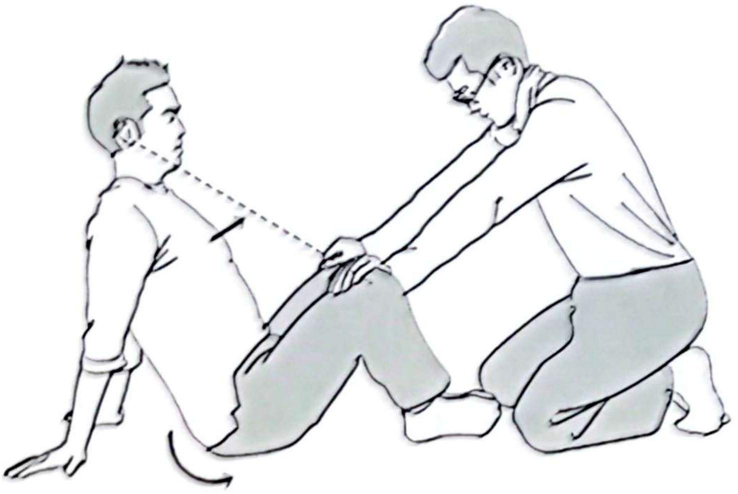
図 59）パワフル腕相撲

CamScannerでスキャン

図60）火星人キック

❶両膝を押さえ込んでもらう
力では返せない

❷膣を立てる



❸膝と耳をつないで脚を閉じる

火星人キック（火星人の脚）（図60）

この力の出し方は腕だけで可能なわけではありません。脚からも同じように力を出すことができます。

足の裏を合わせて座り、もう一人の人に両膝を上から押さえてもらいます。そこからその力に抵抗するように膝を持ち上げてみてください（脚を閉じる感じに）。脚の力を使うだけだと、相手の体重と力に抵抗することができず、どうやっても動かないと思います。

次に同じ体勢で骨盤をすこし後傾させ、胸骨だけを前に出して、膣を立てます。

それから火星人の力の出し方と同じように、耳と膝をつなぐ意識を持ってみてください。

CamScannerでスキャン

❹腔を立てて、回転させる

❺相手が持ち上がる

耳から力を出すというイメージができるだけで、脚の力はまったく変わらないのにもかかわらず、相手の力を軽く返して脚を持ち上げられることになると思います。体格差や体重差があったとしても、おそらく簡単に脚を持ち上げることができると思います。

もう一つは、先にもご紹介しました、お姉さん座りになってから、脚を持ち上げて相手をひっくり返す方法です。

まず、お姉さん座りになって、膝の辺りを相手に押さえてもらいます。そうしたら、通常のように脚に思い切り力を入れて、相手を返そうとしてみてください。うまくいくでしょうか？　おそらく相手の体重に跳ね返されて、動かすことが難しいと思います。

次に、腔を立てます。骨盤を少し後傾させ、胸を出します（張らないように（反らないように）注意してください）。そして耳と膝のラインをつないでから、腔全体を回転させます。同時に膝を立てると、相手の体重を感じることなく、返すことができると思います。

実際にそんなことができるのか、という方もいらっし

CamScannerでスキャン

[illegible]ますが、その動画を参照してください。[illegible]
ケンが少し上から下へ[illegible]両腕が動かすように意識すると、全身の連携が上がり、[illegible]ていることを確認することができるようになります。
体が少し動いたら、身体が動くという意識を持って行ってみてください。

日常生活のなかで動きの基本を学ぶ

体の連動性を身につけていくと、いいことがたくさんありました。
歩行時や姿勢を向上させます。
まず、日常生活の中で[illegible]を取り入れてほしいと思います。

●歩く

腕を振って歩くとき、腕を上げ、そして、[illegible]を着地させてみてください。
ポイントは[illegible]を意識し、かかとからつま先へのラインを意識して歩きます。

●立つ

まずは立つ姿勢は、腕を上げる、の応用です。
[illegible]を意識して立ちます。[illegible]全体で均等に[illegible]、身体は安定して立つことができます。

CamScannerでスキャン

床などから立ち上がる方法

座った状態で筒を整えます。「椅子に座る」（三九頁）を試してみてください。この方法で筒を整えることができたら、立っている時と同じようにアゴを意識して、筒をそのまま立てる感じで立ち上がります。

筒を保って寝る

筒を保って寝るには、まず「ウエストを減らす体操」（一一三頁）を試してみてください。

このワークによって、胸郭を膨らませることで、皮膚は筋膜と同じように縦方向に伸展し、皮膚の張力は中心部に向かいます。その抵抗形態として肋骨が円筒となって抵抗するため、息を吐いても胸郭は収縮することなく、その分、息を吐いた分の体積はお腹が凹むことによって補われます。

結果皮膚に囲まれたウエストがダウンすることになります。これは屈筋理論の筋膜と屈筋の収縮による張力のバランスと似ています。

次に「シェー体操」（九八頁）と「骨盤立たせ」（一一五頁）を試してみてください。

「シェー体操」は大腰筋を使います。大腰筋は体表面の筒を構成する骨盤の内面についており、縦方向に筒になることによって力を発揮し、骨盤を身体の側面にもってくるため、腹腔が円筒状になり、腹腔の体積を増します。

骨盤を円筒にするには骨盤を後傾させる必要があり、骨盤を後傾させながら大腰筋を動かす「骨盤立たせ」はシェー体操とともに腹腔を筒にするのに有効です。

「骨盤立たせ」は「ウエストを減らす体操」と同じで、身体を筒にすることで腹腔後下方部分で筒の体積

CamScannerでスキャン

を増やすため、腹部が増えた体積分凹むようになります。
ウエストが凹んでいてスタイルが良い、というのは、腹腔や胸腔が広がることで機能が高い状態を保っていてこそだと思います。

崩しの方法と理論

私たちの屈筋理論による力の出し方のロジックを応用し、合気道などの崩しの技術を再現することが可能です。

皮膚表面と筋膜は、線維性結合組織によって粗なつながりがあり、皮膚組織を軽くずらすことで筋膜の張力の一部を変えることができ、崩しの技に応用することができたのです。

筋肉の構造は力を出す方向にも応用が可能です。

屈筋を筒状にして、屈筋を伸ばす方向に屈筋で力を出す動かし方をするには、屈筋を連動させる必要があります。屈筋と伸筋は関節をまたいで連動しており、屈筋をメインにして動かすには屈筋のみの連動がどのように起こっているのかを理解する必要があります。

少し難しいかもしれませんが、ロジックを紹介しておきます。

屈筋が筒状になることで、筒の外膜である筋肉と、その中の筋肉細胞が収縮する力によって筒の内圧が変化します。伸筋は屈筋の筋膜を伸展させますが、外膜が縦方向に伸展することによって内側に張力がかかります。それに対して、屈筋細胞が収縮することで内圧のコントロールが可能になります。筒が構造体

CamScannerでスキャン

として荷重を支えるとすると、筒内部の内圧を縦方向にかけることで屈筋は油圧ポンプとして伸張方向に力を出すことが可能になります。

合気道では関節を伸ばす方向に力を出すので、屈筋は伸展する方向になり、伸筋の力が強いとされていますが、起きている現象を理論的にとらえると、伸筋の力というのは、屈筋の油圧ポンプとしての力の出し方になっています。

合気上げ・合気下げ（図61）

合気上げ・合気下げは、合気道では基本技術です。

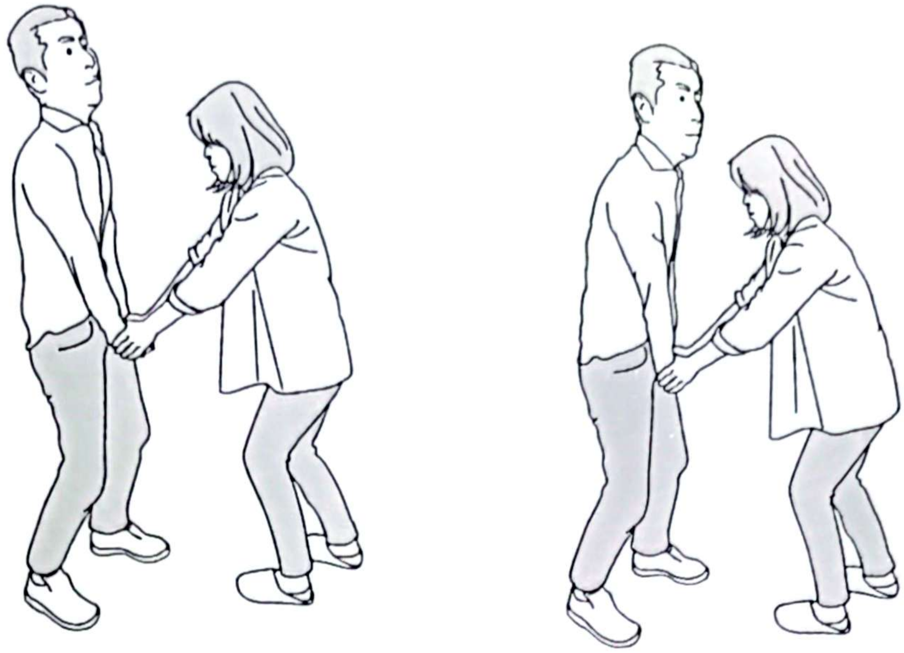
しかし、この基本技術ができない方が多いと聞いています。できる人も感覚的にできているので、なぜそれができるのかがわからない、ということで合気上げ・合気下げを習熟するために多くの時間を費やして、それでも結局できない状態で合気道を続けている方も多いようです。

これまでお伝えしてきた、さとう式の屈筋理論を応用すれば、極めて短時間に合気上げ・合気下げができるようになります。

理論だけ聞いてもよくわからない、という方も実際に試してみると面白いほどできるようになります。できるようになると、何となく理論でお伝えしていることもからだで感じられるようになりますので、ぜひ試してみてください。

合気上げには次の三段階の方法があります。

CamScannerでスキャン



❶相手に両手首をつかんでもらう

❷力では抵抗して返せない

図61）合気上げ

ステップ1：

手首・肘の角度をキメ、そのまま肘をあげる。

多くの人が相手に力を伝えるのに、どうしても筋力に頼ってしまいます。筋力とは筋肉同士が収縮する力です。ですから、まずは手首や肘を曲げる屈筋を収縮させないようにする、つまり、キメる（固める）ということをします。そして、そこからシリンダーポンプの容量で腕を前に押し出します。

ステップ2：

手首・肘の角度をキメ、一度少し引く。

そこからステップ1でやったように、角度をキメたまま肘をあげます。実際に大きく引く必要はありません。軽く引いた状態、おおよそ皮膚をずらす感覚があればOKです。

これによって相手の力を崩すことが可能になります。

ステップ3：

ステップ1のように手首と肘をキメてから、ステップ2のように一度引いて、そこから手首・肘を伸ばしていく。

次に合気下げの場合も同じ要領で行っていきます。合気下

CamScannerでスキャン

❸手首・肘の角度をキメる

❹一度少し引く

❺手首・肘を伸ばしていく

げは「パワフル腕相撲」と同じ感覚でできます。

ステップ1：
合気上げの要領で腕を曲げた状態から、大胸筋を伸ばす方向に腕を伸ばします。

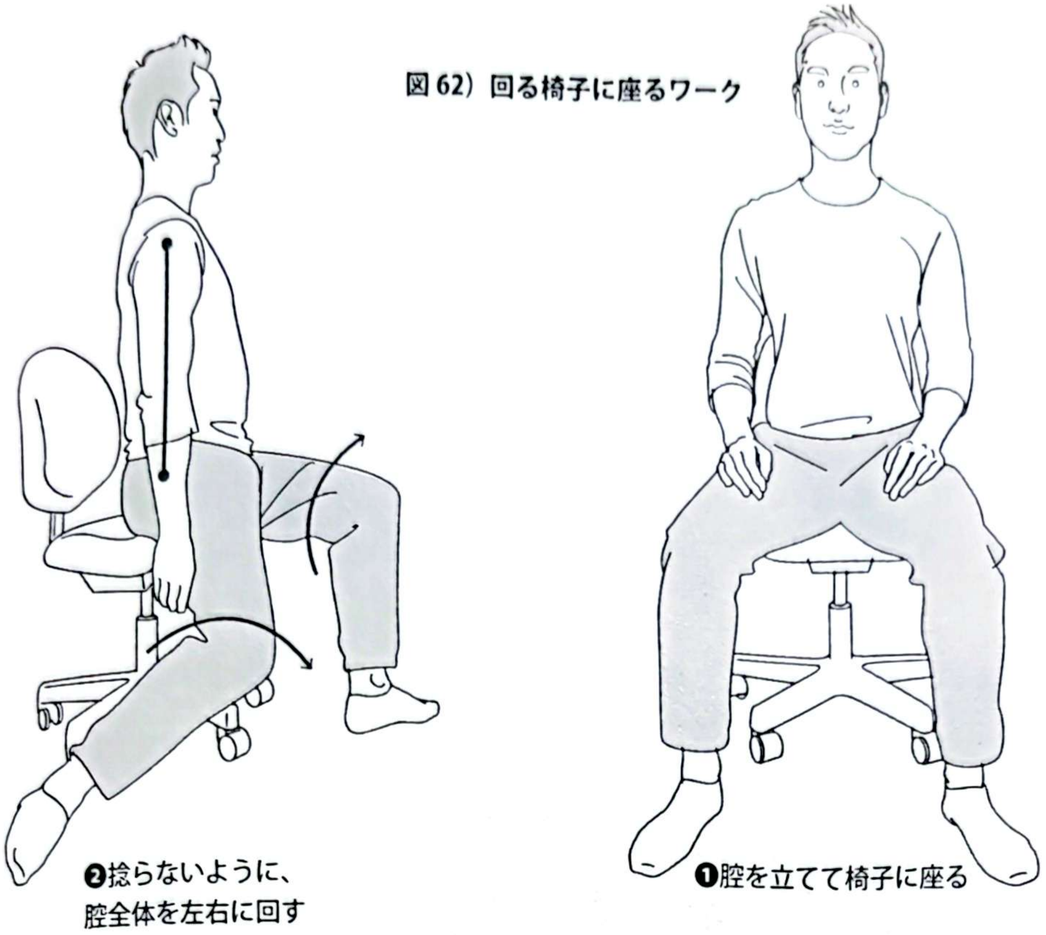
ステップ2：
身体を回転させ、腕の方向を側方にずらします。

ステップ3：
お辞儀をして、身体を下に向け、腕の進む方向を下方にずらします。

合気上げ・合気下げでは、アゴから母指球の弧状のラインを弧のRを大きくしながら伸筋も屈筋も緊張させる（収縮させる）ことなく屈筋を伸展させていきます。

この三つの手順を踏むだけで簡単に合気上げ・合気下げが可能になります。

CamScannerでスキャン



腔を使ってからだを動かすための訓練とは――回る椅子に座るワーク（図62）

腔を使うということは、身体を捻らないということになります。では、身体を捻らない動きとはどういう動きなのでしょうか？

それは、同側の肩肘・骨盤が一緒に動く動きになります。

くるくる回ることができる回転椅子に筒を作って座ります。そこから腰を捻ることなく、筒のまま足を動かして左右に回転する練習をしましょう。（図62）

この練習をくり返すことによって、簡単に力強く椅子を左右に回転させることができるようになります。

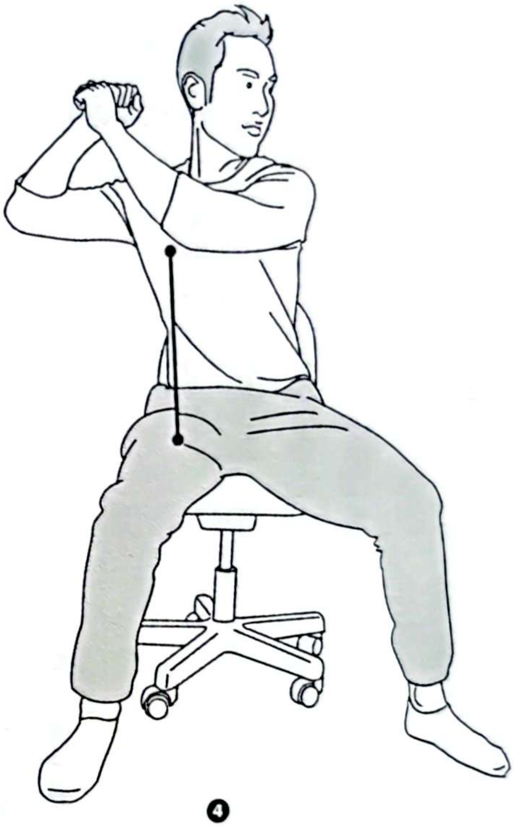
このような動きの練習をすることにより、ゴルフやテニスなど、からだを捻らないとできないと思われていたスポーツでも、そうすることなく対応でき、また捻りがなくなるので、腰に負荷がかかって故障することもあり得なくなります。

こうしたシンプルな練習により、さらに圧倒的に大きな力を出すことが可能になるのです。

CamScannerでスキャン

❸

❺



❹

バッティングやテニス、ゴルフなどにおいても
腔を立てて捻らないで回ることが可能になる

CamScannerでスキャン

背中で腕を押さえられたのを返す（図63）

では、いま練習したことをふまえて、合気上げなどと同じように、背中で腕を押さえられた状態を返す、という方法を試して見ましょう。

この崩し技を練習することで、腔を使って、からだの連動性を引き出しながら動く、ということが体感できるようになります。

❶左右の肩と腰骨をつなぐ

図63）背中で腕を押さえられたのを返す

ステップ1：

それぞれ左右の肩と腰骨をつなぐ。

その直線を並行にしたまま、振り返る練習をします。身体を筒にして回転させます。

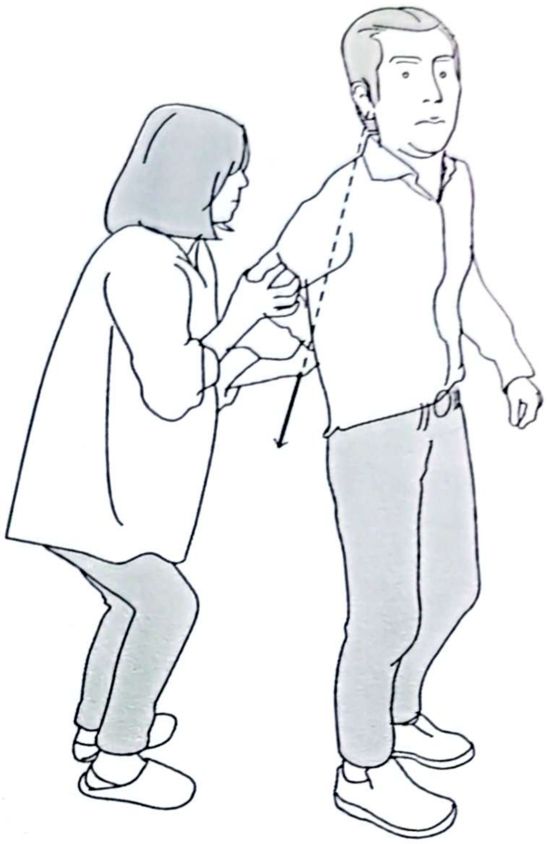
ステップ2：

拇指球からあごのラインを意識する。

拇指球からあごのラインの屈曲を全体の弧を広げるように伸ばしていきます。

ステップ3：

拇指球とあごの直線ラインを地面と垂直にす



❷拇指球からあごのラインを伸ばしていく

❸❶と❷を同時に行う

る。やや後に倒れこむ感じになります。
それから、拇指球と顎の弧を直線ラインの方向に押し下げながら、ステップ1とステップ2を同時に行います。

CamScannerでスキャン

江戸時代の人と同じからだを手に入れる

米俵六〇キログラムというのは、誰でもが運ぶことができる重さだと言われています。

しかし、筋力をつける、要するに筋肉の収縮力によって俵を持ち上げる、運ぶということをしていると筋肉がついてしまいます。

一方で江戸時代の人たちの筋肉量は少なく、今でも合気道の達人たちの筋肉量も多くはありません。それでも大きな力を出すことができるのは、屈筋を使って油圧ポンプの動かし方をしているからだと思われます。（図64）

屈筋を伸ばす方向に、伸筋にも屈筋にも力を入れないように（筋肉を収縮させないで）力を出すことができるのです。

筋肉をシリンダーとしてとらえ、屈筋を使って、伸展方向に筋肉を動かすことによって、いままで達人しかできなかったような合気上げや合気下げが、力の出し方に慣れればできるようになります。

また屈筋を使うことによって、成人であれば誰でも六〇キログラムくらいのものは持ち運びができると考えています。事実、私たちの屈筋理論を応用したインソールなどを使うことで、体重四〇キログラムそこそこの女性でさえ、体重六〇キログラムの私を軽々と持ち上げることが可能です。

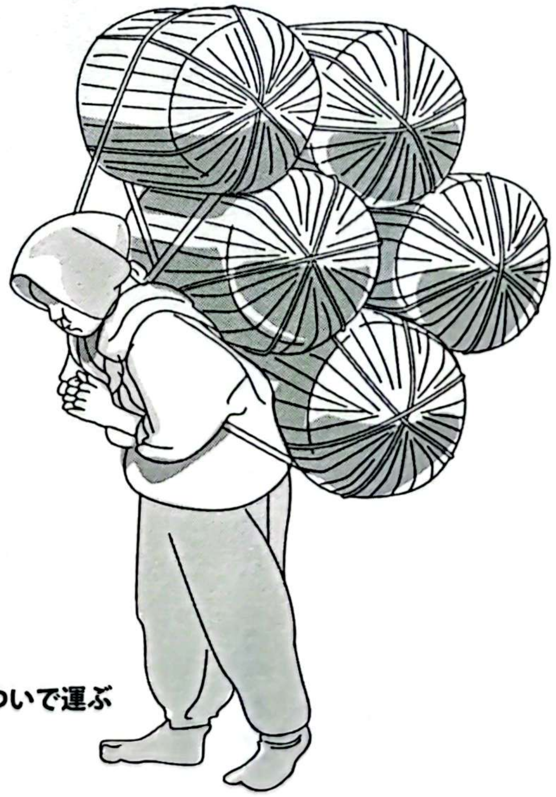


図64）米俵をかついで運ぶ

飛脚の走り方

走り方としては、伸筋を収縮させるわけではなく、屈筋を伸ばす方向で走っていたと思われます。明治以降、日本人は伸筋を収縮させる身体の動かし方を学び、日本伝統の動かし方ができなくなってきていきます。

飛脚たちは右足を出すときに肩は動かさない、もしくは身体全体が少し回転するだけで、今のアスリートのように肩を回す走り方をしていなかったのではないかと思います。

サムラインを取る

おおまかにいうと、サムラインとは屈筋ラインのことで、その屈筋はアゴから始まり、足と手の拇指球までつながっています。

親指とアゴのラインをねじれがない状態（上腕が外旋、前腕が内旋）にして、ゆるやかなカーブもしくは弧でつなぎます。そのままの形をとって、軽くゆらす、もしくはその形を維持しながら呼吸するだけで、筋肉はゆるみ、連動しやすくなります。すなわちサムラインが取りやすくなります。（図65）

腕のサムラインであれば、手を外旋させ、頭を外旋さ

図65）サムラインを取る

CamScannerでスキャン

せた手の方向に向けることでアゴと親指のラインがゆるやかな直線になるようにします。

サムラインを取るときには、屈筋が屈曲しないことが大切です。指を曲げない、関節が曲がらないようにして、弧をイメージすることが大切です。

かばんを持つ

日常でサムラインの意識を濃くすることができます。たとえば、かばんを持つ、と言ったときにどうすればよいか、考えてみましょう。

まず、屈筋をできるだけ収縮させないことが大切です。屈筋が伸展する方向に重力がかかるように工夫をします。

かばんを握るときも親指を曲げないようにします。腕の弧の延長線上に拇指球を持ってきて、残りの四つの指はそっとかばんの紐（手提げ部分）に添えていきます。こうすることで、今までよりも軽くかばんを持つことができるようになります。（図66）

図66）サムラインでかばんを持つ

竹刀やゴルフのグリップのように、包丁や鍋の軸も、自分の下アゴの中心ライン上に持ってくることによって、屈筋ラインを保つことができます。

かばんを持っているときに重い感じがしたり、一般の握り方に変えたとき（普通の持ち方に戻したとき）に明らかに重さの違いを感じることができなければ、きちんとラインが取れていない状態になっていると思いますので、再度持ち方を確認してみてください。

CamScannerでスキャン

おわりに

さとう式リンパケアは、歯科医師である佐藤青児一人で考えてできたものではありません。多くのインストラクターがコンテンツに加わり、さとう式のロジックで再構築してできあがったものです。

さとう式には中心がない。主役はさとうではなく、インストラクター、マスターの人たち、そしてこの本を読んでくださっている皆さんです。

何千年もの間、人々は揉み続け、押し続け、引っ張り続けてきました。

それが、この本を手に取ってくださったあなたと私の間の世界で変わろうとしている。

世界はここから変わっていき、次の世代に受け継がれていくと確信しています。

今回の書籍化にあたっては、さとう式リンパケアの三つの基本、

・身体は腔で構成されている

・支持筋は腱筋

・筋肉をゆるめる

CamScannerでスキャン

から「屈筋理論」を中心に、そのロジックと実践的な方法（筋連動トレーニング）について、余すところなく表現することができたと思います。

この本は晶文社編集部の江坂祐輔氏と共に三年もの間、暖め続け、構築し、ようやく出版にこぎつけたものです。

さとう式リンパケアインストラクターの皆さん、マスターの皆さん、製作に関わってくださった晶文社の皆さん、江坂さん、本当にありがとうございました。

本書が、若い人たち、次の世代の人たちに少しでも影響を与えられれば嬉しいです。

二〇一六年一一月一九日　名古屋自宅にて

佐藤青児

CamScannerでスキャン